RIZA

L'ORTO SUL BALCONE

È LA MIGLIOR CURA CONTRO LO STRESS. TI RICARICA DI ENERGIA VITALE E TI REGALA ERBE, SPEZIE E FRUTTI DAVVERO NATURALI

IMPARARE A COLTIVARE È FACILE!
Tutti i consigli pratici

L'ORTO SUL BALCONE

**È LA MIGLIOR CURA CONTRO LO STRESS.
TI RICARICA DI ENERGIA VITALE E TI REGALA ERBE,
SPEZIE E FRUTTI DAVVERO NATURALI**

RIZA

L'orto sul balcone

Editing: Giada Bossi
Copertina: Roberta Marcante
Foto: 123rf, Fotolia

© 2016 Edizioni Riza S.p.A.
via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano - www.riza.it

Tutti i diritti riservati. Questo libro è protetto da copyright ©.
Nessuna parte di esso può essere riprodotta, contenuta
in un sistema di recupero o trasmessa in ogni forma
e con ogni mezzo elettronico, meccanico, di fotocopia, incisione
o altrimenti senza il permesso scritto dell'editore.

*Le informazioni contenute nella presente pubblicazione
sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono
sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.*

SOMMARIO

COLTIVARE È SEMPLICE 7
COMINCIA COSÌ 8
LE TECNICHE 18

LE PIANTE CONSIGLIATE 29
AGLIO 30
ALLORO 36
ANETO 42
BASILICO 46
DRAGONCELLO 52
ERBA CIPOLLINA 56
FAGIOLINI 60
FRAGOLE 64
INSALATA 70
LAVANDA 78
LIMONE 84
MAGGIORANA 88
MELISSA 92
MENTA 98
PEPERONCINO 104
POMODORO 110
PREZZEMOLO 116
ROSA CANINA 122
ROSMARINO 128
SALVIA 132
TIMO 138

COLTIVARE È SEMPLICE

COMINCIA COSÌ

I PRIMI PASSI PER REALIZZARE IL TUO ORTO SUL BALCONE

Coltivare sul balcone un vero e proprio orto, con tanto di frutta e verdura, è un'esperienza molto appagante per chi vive in città. Piante aromatiche, ortaggi e qualche frutto possono trovare posto sul terrazzo, accanto a erbe e piante fiorite. Un piccolo fazzoletto di verde nascosto e racchiuso in poco spazio, ma che ci darà moltissimo: verdure da portare in tavola, piante profumate, con cui creare semplici rimedi casalinghi, per la salute e per bellezza, e un luogo solo nostro, dove osservare, mese per mese, lo spettacolo della natura che cresce.

La presenza di ortaggi sul balcone non penalizza l'estetica, ma anzi può dare un valore aggiunto al nostro punto di verde. Pomodori e fragole possono accompagnare rose e gerani

con risultati apprezzabili anche dal punto di vista estetico. Molti ortaggi hanno un aspetto rigoglioso e una fioritura da far invidia alle piante ornamentali, e ci regalano la grande soddisfazione di portare a tavola qualcosa che noi stessi abbiamo seminato e poi fatto crescere.
I fiori si possono collocare lungo i bordi, lasciando gli ortaggi, che saranno il cuore del nostro balcone, nella parte centrale e inaccessibile allo sguardo esterno.

TANTI BENEFICI IN UN PICCOLO SPAZIO

Oggi si sa che il giardinaggio è un punto a favore del nostro benessere, fisico e psichico. Coltivare piante, fiori, ortaggi significa innanzitutto prendersi cura di un elemento vivo, stimola il senso di responsabilità e di autostima e abbassa i livelli di stress. Molti studi, poi, dimostrano che dedicarsi ad attività a contatto con la natura aumenta il senso di vitalità e di energia, migliorando la resistenza alle malattie. Una ricerca pubblicata su Neurology da un gruppo di studiosi del Rush University Medical Center di Chicago (Usa) guidati da Aron Buchman ha messo in luce come il giardinaggio aiuti a controllare la degenerazione delle cellule cerebrali, prevenendo e rallentando malattie come l'Alzheimer. Altri studi lo consigliano per chi soffre di disturbi articolari e artrite. Un'indagine condotta dall'Università svedese di Uppsala e pubblicata sul British Medical Journal ha dimostrato che occuparsi delle piante, abbinando a questo una moderata attività fisica, può addirittura allungare di alcuni anni la nostra aspettativa di vita.

Il giardinaggio allontana lo stress - Le piante sono uno dei più potenti alleati contro ansia e tensione. Dedicarsi a germogli, fioriture e piccoli raccolti, anche in uno spazio ristretto come il balcone di casa, rallenta il battito cardiaco,

abbassa la pressione, ossigena il cervello e aiuta anche a fare un costante esercizio fisico.
Praticare giardinaggio scaccia il cattivo umore e combatte la depressione e l'ansia, ma anche le dipendenze da farmaci, fumo oppure alcol.
La sola vista della vegetazione, poi, ha benefici dimostrati sulla nostra salute. Oggi, per esempio, si sa che la presenza di piante e fiori accorcia i tempi di recupero da malattie e interventi, tanto che ormai spazi verdi e aree fiorite sono previsti in misura maggiore negli ospedali e nei centri di cura.
Poter godere di un po' di verde fa bene davvero a tutti, e alcuni studi hanno dimostrato che anche solo guardare uno spazio con alberi o piante accorcia i tempi di recupero dopo una malattia o un intervento.
Proprio per questo negli ospedali e nelle strutture di ricovero di nuova progettazione si stanno predisponendo sempre più aree verdi, visibili o accessibili ai pazienti.

Purifica il cervello e accende la creatività - Prendersi cura delle piante ci aiuta a prendere distacco dai pensieri negativi che ci ossessionano, accendendo le aree più creative del cervello. Il giardinaggio genera uno stato mentale molto benefico, in particolare per il sistema limbico, la zona più profonda dell'encefalo e l'area delle emozioni, che si ricarica donandoci vitalità e benessere.

ALLA PORTATA DI TUTTI

Per coltivare un piccolo orto sul balcone non serve alcuna competenza specifica.
Si tratta infatti di un'esperienza che tutti possono realizzare, e che darà comunque dei frutti, anche se si faranno errori legati, magari, all'inesperienza: le attività di manutenzione sono molto semplici; non richiedono ore e ore di lavoro, ma

solo un po' di attenzione e costanza per seguire le necessità delle singole piantine.
In linea generale, bastano un weekend di lavoro quando si imposta il balcone, e mezz'ora ogni giorno, per curarlo.

VALUTA LA SUPERFICIE A DISPOSIZIONE

A differenza di molti giardini, i balconi e i terrazzi sono perlopiù spazi ristretti, in cui al posto del terreno vi sono cemento e piastrelle. Prima di iniziare a organizzare un orto è necessario conoscere alla perfezione le caratteristiche del proprio balcone, così da trasformarle in vantaggi per le coltivazioni future.
Vi sono, in particolare, alcuni aspetti da tener presente, prima di impostare il proprio orto sul balcone:

- in quale zona climatica si trova;
- verso quale punto cardinale è orientato il balcone e quanta luce riceve;
- la superficie disponibile.

La valutazione di queste condizioni è essenziale. L'andamento delle semine e dei raccolti, infatti, è diverso secondo la fascia climatica in cui ci si trova, ma anche l'orientamento e la quantità di luce quotidiana sono determinanti per la crescita delle piante. Per scoprire come è orientato il tuo balcone, basta banalmente utilizzare Google Maps.
Valutare la quantità di luce che riceve richiede invece un'osservazione di qualche giorno, in cui si segnano gli orari in cui la luce è diretta, indiretta e quelli in cui invece il balcone è in ombra o in mezz'ombra.
È necessario anche considerare attentamente lo spazio, prima di recarsi in vivaio per acquistare nuove piante, così da riempire gli ambienti in modo equilibrato.
Questa valutazione va fatta, in realtà, ogni volta si intende

iniziare una nuova coltivazione. Bisogna tenere presente, infatti, che lo spazio a disposizione non va riempito totalmente. Va prevista, per esempio, un'area lavoro, anche piccola, da lasciare libera e sempre accessibile, così da rendere più agevoli e veloci le operazioni di cura delle piante.

BASTA ORGANIZZARSI BENE

Non è necessario disporre di molto spazio: se ben organizzati, basteranno anche pochi metri quadrati. L'esposizione migliore è quella a sud/sud-est, che garantisce alle piante la giusta quantità di luce al giorno.
È preferibile scegliere spazi che risultino ben aerati, ma non esposti a vento e correnti d'aria che potrebbero inaridire eccessivamente le colture.
Dopo aver valutato tutti questi fattori, puoi cominciare a disegnare una piantina del tuo balcone, in scala. Ecco gli elementi che dovrai prevedere.

- zona lavoro e spazio per le attrezzature;
- zona erbe aromatiche;
- zona piante rampicanti o da sostegno;
- zona per le piante a terra (insalate);
- ciotole appese;
- l'eventuale spazio per una piccola serra;
- lo spazio per una sedia.

LA PROGETTAZIONE

L'area dell'ingresso deve sempre essere libera e di facile accesso. Vicino all'entrata va messo il tavolo da lavoro, che può essere anche piccolo, giusto un piano d'appoggio. Sotto si può riporre la cassetta degli attrezzi.
Appena fuori dalla porta puoi mettere il vaso del compost

(che serve per fabbricare un ottimo fertilizzante naturale), in modo da facilitare la raccolta dei rifiuti.
I vasi lunghi e bassi, per le piante che richiedono poco terreno (insalate, basilico, aromatiche annuali, fragole…) possono essere disposti in balconette, sia verso l'interno che verso l'esterno del terrazzo, oltre che per terra, lungo i bordi (una posizione più ombreggiata e, se vicino al muro, anche molto più protetta).
Negli angoli puoi mettere le piante aromatiche, magari in vasi tondi adatti proprio a sfruttare al meglio gli angoli, ma anche pomodori, fagiolini e rampicanti, oppure le coltivazioni in sacco.
Nella progettazione degli spazi, bisogna tener conto anche della densità delle piante. Questo è molto importante affinché il balcone prosperi.
Le piante che crescono l'una vicina all'altra mantengono intatte umidità e frescura e, se isolate, soffrono. Tuttavia, anche un'eccessiva densità può essere nociva e togliere la luce e l'aria alle singole piantine.

GLI ATTREZZI CHE TI SERVONO

Se non hai mai fatto giardinaggio, dovrai procurarti alcuni attrezzi indispensabili, limitandoti all'essenziale, per acquistare eventualmente il resto in seguito.
Ecco un breve elenco di quanto ti potrà essere utile.

- guanti;
- un buon paio di cesoie;
- una paletta da terra;
- un annaffiatoio;
- vasi, sottovasi, fioriere di diverse dimensioni, in plastica se le piante sono esposte al vento, in resina per le altre. Vanno bene anche il legno e la terracotta (più traspiranti);
- del terriccio;
- del concime.

LA SCELTA DEI VASI

I vasi di terracotta sono senz'altro i migliori e i più durevoli, ma anche più cari, pesanti e poco maneggevoli. Se si opta per questi, è importantissimo informarsi sulla portata dei balconi, per non rischiare di fare danni caricandoli eccessivamente. Scegli la plastica per i vasi da tenere sospesi oppure da spostare spesso. Questi ultimi però tendono a surriscaldarsi e possono perfino arrivare a "bruciare" le radici delle piante. Se il balcone è molto esposto, usa quelli in plastica solo per le posizioni meno soleggiate.
Ricordati anche che in un vaso, specie se di grandi dimensioni, non deve per forza stare una pianta sola. Alcune specie, infatti, possono convivere, soprattutto se annuali.

I contenitori di recupero - Si chiama "container gardening" e usa, al posto dei vasi, contenitori di recupero di ogni tipo, in pratica tutto ciò che ha una forma adatta a contene-

re terriccio: lattine, bidoni, cassette, catini, bottiglie tagliate a metà, magari dipinte o decorate e perfino vecchi stivali di plastica! Oltre a essere una tecnica di organizzazione del terrazzo o del giardino, è una filosofia di riciclaggio estremo e un sistema molto conveniente, che permette di risparmiare e di dare spazio alla creatività.
Un esempio di contenitore, pratico e molto decorativo? Il pallet, le pedane di legno che si usano per trasportare la merce che si trovano nel retro dei supermercati: possono diventare ottimi supporti per giardini in verticale, da appoggiare al muro.
Anche le cassette dell'ortofrutta sono adatte. Basta foderarle con della plastica bucherellata, riempirle di terra e diventano dei veri e propri vasi per le piante, molto gradevoli da vedere e a costo zero.

Coltivare nei sacchi - Alcuni ortaggi possono essere difficili da coltivare in balcone perché richiedono un terriccio profondo. La soluzione è quella di coltivarli in un sacco di iuta, un materiale molto resistente che mantiene anche i giusti livelli di umidità nel terreno.
Appoggia il sacco a una parete per renderlo stabile, versa uno strato di terra sul fondo e arrotonda il bordo superiore ad anello, arrotolandolo finché il sacco non raggiunga un'altezza di 25-30 cm. Inserisci del terriccio umido e compatta bene. Trapianta gli ortaggi desiderati e coprili con altra terra. Le patate e le carote si possono coltivare così.

LUCE E CALORE SONO IMPORTANTISSIMI

Luce e calore sono fondamentali per le piante. Quelle di origine mediterranea amano il sole e a loro andrà riservato uno spazio che garantisca la giusta quantità di ore di sole durante la giornata. Piante che hanno origini più "nordiche" op-

pure orientali preferiranno invece zone in penombra.
Alcune, poi, non amano il sole diretto, che le brucerebbe; è utile quindi dotare il proprio balcone di uno schermo che le protegga nelle ore del giorno in cui i raggi sono più intensi. Anche i germogli vanno riparati dal sole troppo forte.
Nei mesi freddi invece può essere necessario schermare le piante con un coprivaso, quelle ancora più delicate andrebbero ritirate in una piccola serra (che si può realizzare sul balcone) o in casa.
Le specie originarie della zona mediterranea possono essere protette con uno strato di paglia, da togliere in primavera, alla fine della stagione fredda.

ANCHE L'ANNAFFIATURA È FONDAMENTALE

Annaffiare le piante è un momento davvero cruciale nella cura del terrazzo. Non basta, infatti, bagnare la terra in maniera casuale per ottenere buoni risultati. L'annaffiatura sbagliata può causare la morte o il deperimento di fiori e ortaggi. Innanzitutto, la quantità di acqua da dare alle piante dipende dalla loro specie, ma anche dal grado di sviluppo. Inoltre, il modo con cui le si bagna, così come l'ora del giorno sono importantissimi.
La prima regola è quella di non aggredire le foglie con il getto d'acqua, ma di versarlo direttamente sul terreno, meglio ai bordi del vaso così da non creare uno shock termico alle radici della pianta.
In secondo luogo, si bagna sempre quando il sole è debole o assente: di mattina presto, al tramonto o di sera.
Un trucco ecologico per risparmiare denaro è quello di raccogliere l'acqua piovana, un'operazione semplice, soprattutto se il terrazzo ha sufficiente spazio da ospitare una cisterna di raccolta abbastanza capiente, che sia dotata anche di coperchio e rubinetto.

I TRUCCHI SALVASPAZIO

Se il balcone è stretto, una prima strategia è quella di evitare di mettere vasi circolari nelle zone centrali, perché rubano spazio, o riservarli agli angoli. Meglio preferire le forme rettangolari o quadrate, per non lasciare punti vuoti. Un'altra idea salvaspazio consiste nello sfruttare le altezze, scegliendo piante rampicanti e ricadenti, e appendendo i vasetti più leggeri. Puoi sbizzarrirti con i contenitori: vecchi annaffiatoi di alluminio, bottiglie, sacchi vanno benissimo per essere fissati alle pareti.

Le piante che possono crescere vicine - Combinare le piante nel modo giusto, all'interno degli stessi contenitori, è una scelta utile non solo per guadagnare spazio, ma anche per favorire la crescita di alcune specie, che si "aiutano" a vicenda. Piante precoci, per esempio, possono essere associate ad altre tardive, evitando i fenomeni di competizione e moltiplicando le fioriture o i raccolti nello stesso spazio.

LE TECNICHE

PER PRENDERTI CURA DELLE TUE PIANTE

Chiunque può coltivare con successo un piccolo orto sul balcone, in qualsiasi spazio, anche ristretto e praticamente in tutte le condizioni climatiche, anche le più estreme. Molto spesso l'intuito e la passione possono compensare la mancanza di nozioni tecniche, tuttavia la conoscenza di qualche accorgimento da giardiniere può rivelarsi decisiva per il risultato finale.
Sapere, per esempio, come propagare pianta, quali sono i periodi gusti per la semina o per la raccolta, come potare, concimare o trapiantare quando il vaso è troppo stretto, o ancora, come combattere i parassiti può essere davvero utile per rendere il giardinaggio in balcone un'esperienza ancora più appagante e di grande resa.

IL TERRENO MIGLIORE

La terra non è tutta uguale. Dai floricoltori, nei vivai e nei centri dedicati al giardinaggio si trovano sacchi di terriccio di diverse dimensioni e tipologie. Quello universale è adatto alle piante a crescita rapida ma, potendo, è meglio preferire terricci specifici, ad esempio, per agrumi o piante succulente. Per fertilizzare il terreno, poi, esistono tante soluzioni naturali, che si possono autoprodurre, come torba, terriccio di lombrico, minerali, macerati di erbe e compost.

PROVA IL COMPOSTAGGIO IN TERRAZZO

Se hai un terrazzo spazioso, prova a produrre tu il compost, in modo semplice e naturale. È una tecnica facilissima, che serve per rinnovare il terreno e fertilizzarlo per l'anno a venire. Tuttavia, questa pratica necessita di qualche accorgimento: se realizzata in modo scorretto può infatti portare moscerini e cattivi odori.
Ecco come fare: svuota un vaso, conservando il terriccio. Sul fondo poni uno strato di foglie secche, cartone a pezzetti o carta (come drenante). Aggiungi uno strato di terriccio (per assorbire i liquami). A questo punto puoi iniziare il compostaggio, gettando nel vaso i resti della cucina. Ma attenzione, non tutti. Soltanto scarti vegetali, gusci di uova, fondi di tè e di caffè, tagliandoli a pezzettini per diversificare il più possibile la composizione chimica del compost finale. In percentuali minori, si possono mettere anche carta, peli di animali o capelli. Non aggiungere resti di carne, pesce, formaggio, cibi cotti e prodotti a base di farina, né erbacce del giardino. Quando avrai riempito quasi tutto il vaso, aggiungi 15 cm di terra, riempiendolo raso. Ricomincia a questo punto con un nuovo vaso di terra. Dopo 3-4 mesi, il compost si sarà trasformato in terriccio fertile e pronto per essere usato.

Si tratta di un metodo semplice, praticabile anche in città, che in linea di massima non porta cattivi odori o insetti, perché il materiale organico resta scoperto per poco tempo. Tuttavia, è meglio evitarlo se gli spazi sono troppo angusti.

MEGLIO PIANTINE O SEMENTI?

All'inizio della propria esperienza di giardinieri pensili è meglio prendere le piantine già cresciute nei vivai, e riservare la semina a quando si sarà conquistata un po' più di abilità con fiori e piante.
La maggior parte delle piante può tranquillamente essere

ATTENZIONE ALL'INQUINAMENTO

Molti ritengono che non sia salutare coltivare ortaggi e frutta in città per via dell'inquinamento che affligge le nostre metropoli. Sono in particolare le polveri sottili a far paura. Tuttavia, bisogna tenere presente che queste costituiscono un problema solo per i balconi affacciati su una strada trafficata e a piano terra. Qui le coltivazioni commestibili si possono ricoprire con del "tessuto non tessuto". Negli altri casi, bastano alcuni semplici accorgimenti: rinnovare di frequente il terriccio, per eliminare gli agenti inquinanti, e arricchirlo spesso di buon compost.

acquistata in serre, centri di giardinaggio o anche grandi supermercati. È il metodo più pratico e veloce. Fai attenzione a che le piante non presentino foglie giallastre, abbiano buone radici e che siano delle specie indicate come commestibili. Nel dubbio, evita di comprarle.

COME ESEGUIRE LA SEMINA

Se invece vuoi partire dai semi, acquistali sempre di qualità, meglio se provenienti da agricoltura biologica. Se acquisti sementi di erbe officinali, accertati che siano indicati per l'utilizzo fitoterapico e per il consumo umano, e non si tratti di specie analoghe, utili solo per fini decorativi.
I semi, il più delle volte, non si piantano direttamente nel vaso definitivo, ma nel semenzaio, un apposito contenitore che servirà finché le piantine non avranno raggiunto una misura sufficiente da essere trapiantate, per guadagnare spazio e consentire una maggiore protezione dei germogli.
I semenzai si acquistano nei negozi specializzati, ma si possono anche realizzare da sé a costo zero e in modo ecologico, riciclando altri materiali: per esempio le vaschette da ortofrutta del supermercato, oppure i portauova in plastica, che sono perfetti allo scopo, purché forati sul fondo, per assicurare il drenaggio.
Dopo aver pulito e lavorato il terreno, concimandolo un poco, si può procedere alla semina che può essere a spaglio (spargendo i semi sul terreno) oppure creando piccoli solchi profondi fino a 5 cm nei quali disporre i semi ben distanziati e in modo ordinato. Si copre poi con della terra e si annaffia con un vaporizzatore. In alternativa, si creano dei forellini di 3-4 cm nei quali far cadere i semi. Falli penetrare un poco, schiacciando con la mano. Bagna usando uno spruzzino e mantieni la terra umida. Una volta spuntate, le piantine vanno poi trasferite nella dimora definitiva.

Tieni il diario dei tuoi lavori - Annota su un quaderno la data di semina, di germinazione, di maturazione, le patologie e gli spostamenti di ogni pianta, ma anche i risultati ottenuti e gli insuccessi. Realizzare un diario delle semine è uno strumento fondamentale per tenere sempre sotto controllo la situazione del tuo balcone o terrazzo, e ti sarà molto utile, stagione dopo stagione. Un'idea in più: aggiungi qualche fotografia, che ti aiuterà a visualizzare le fasi di lavoro.

LA TECNICA PER REALIZZARE LE TALEE

Un altro metodo per moltiplicare le piante è attraverso le talee. Si tratta di una tecnica adatta, per esempio, per il rosmarino o per la lavanda, che si realizza prelevando dei rametti laterali dalla una pianta adulta e facendoli radicare.
Puoi fare così: prendi un getto dalla pianta adulta, facendo però attenzione che alla base resti un picciolo del ramo principale. Immergilo poi in un preparato per radici e quindi invasalo, facendo un buco nel terriccio. Dopo qualche settimana compariranno le radici e la piantina potrà essere trasferita nel vaso definitivo.

ECCO COME PIANTARE NEL TERRENO

Quando si acquista una pianta nei vasetti di plastica è opportuno trasferirla in un vaso di coccio. Metti un ciottolo a coprire, senza otturare completamente, il foro presente sul fondo. Versa sul fondo del vaso uno strato di argilla espansa per rendere più agevole il drenaggio dell'acqua e riempi con del terriccio. Districa leggermente le radici compresse, per farle attecchire meglio. Togli la pianta dal vasetto di plastica e mettila nel vaso in modo che arrivi quasi al bordo. Completa il riempimento del vaso con la terra e annaffia.

I CONSIGLI PER RINVASARE

Il rinvaso è una pratica necessaria più o meno ogni 2 o 3 anni poiché il terriccio dove cresce la pianta con il tempo si impoverisce e non riesce ad assicurare il nutrimento della pianta. Trapiantare è utile anche per assecondare e favorire la crescita della pianta, evitando che soffra in spazi angusti.
Si esegue così: togli la pianta dal vaso; cerca di eliminare il terreno scrollandolo delicatamente, conservandone un poco intorno alle radici.
Trasferisci la pianta in un altro vaso di dimensioni più ampie, che riempirai di terriccio fresco, possibilmente concimato nuovamente. Se vuoi avvalerti dell'uso dei semenzai, ricorda che vanno tenuti in un angolo al riparo dal sole e dalle correnti. Durante la stagione invernale vanno riparati dal freddo: ad esempio si possono tenere sui davanzali interni, oppure in casa. Una soluzione molto comoda è quella di metterli sopra i mobili.

I LAVORI DA FARE QUANDO PIOVE

Quando il tempo è piovoso, non sarà forse il momento più adatto per zappare, ma ci sono tante altre cose da fare per il nostro orto "pensile". Per esempio, seminare nei vasetti, da tenere poi al riparo, ma anche disinfettare gli attrezzi (molto importante non solo per farli durare di più ma anche per evitare la diffusione di malattie), oppure anche riordinare le sementi e aggiornare il quaderno dei lavori.

I CONCIMI FAI DA TE

La concimazione del terreno è importante, ma non bisogna esagerare, perché l'eccesso rischia addirittura di danneggiare le piante. Meglio innanzitutto scegliere concimi naturali. La tipologia va scelta in base alle condizioni del terreno e al clima, ma anche alla stagione: quelli a lenta cessione si usano di solito in autunno e in inverno, perché il terreno li assorbe lentamente. Quelli liquidi o granulari a effetto rapido si assorbono in fretta e quindi sono più adatti al periodo primaverile ed estivo.

Il macerato di erbe - Fertilizzanti per le piante si possono preparare anche in casa. Sono ottimi, per esempio, i macerati. Ecco come si preparano. Si immerge 1 kg di foglie fresche in un secchio con 10 l di acqua e si copre. Dopo 7 giorni si filtra e si diluisce (fino a un litro di macerato per 40 litri di acqua). Si usa la sera, sulla radice delle piante, ogni 10 giorni. Si possono utilizzare foglie di piante specifiche,

come l'Equisetum arvense o l'Urtica dioica. Il macerato di equiseto combatte i funghi e favorisce la crescita della frutta. Si può anche irrorare sulle foglie, per rafforzarle. È utile anche contro afidi, cocciniglia e ragnetto rosso.
Il macerato di ortica difende invece da afidi, cavolaia e mosca bianca ed è anche un ottimo fertilizzante sul terreno, per la presenza di ferro, azoto e acido formico. Il macerato di achillea (Achillea ptarmica) si usa in caso di carenze di zolfo e potassio e, nebulizzato sulle foglie, è un potente fungicida.

GLI ANTIPARASSITARI NATURALI

L'aglio è uno dei migliori pesticidi naturali. Per sfruttarne le proprietà, ci sono molte possibilità, ad esempio puoi fare così: trita 4-5 spicchi d'aglio e uniscili a un cucchiaio di olio minerale. Attendi una notte, filtra l'olio e aggiungilo a un bicchiere d'acqua e a un cucchiaino di sapone biodegradabile. È un mix capace di scacciare quasi tutti gli insetti, per via del suo effetto irritante. Dopo averlo filtrato, questo composto si applica spruzzandolo con un apposito erogatore, nelle ore serali.
Il rimedio migliore antiacari consiste invece in 2 cucchiai di peperoncino in polvere miscelato a del detersivo per piatti e a mezzo bicchiere di acqua. Si nebulizza sulle foglie.
Contro il problema lumache, invece, è efficace il luppolo, che le attrae: metti della birra in una scatoletta fissata un centimetro circa sotto il vaso, cosicché le lumache ci finiscano dentro, liberando la pianta.
Per combattere le muffe, puoi distribuire sulle foglie una spolverata di bicarbonato di sodio, che distrugge le spore.
Come diserbante è ottimo l'aceto, da passare solo sulle piante infestanti. Le erbacce che crescono nelle crepe del muro (non quelle nei vasi di fiori e ortaggi!) si possono eliminare bagnandole con dell'acqua bollente.

LA STAGIONE GIUSTA PER I VARI LAVORI

Ogni mese è adatto per cominciare a coltivare un orto in balcone. In tutte le stagioni ci sono raccolte, semine e lavori da fare, ma ognuna ha le sue esigenze specifiche.

In inverno: è importante proteggere le piante più delicate, per evitare che gelino, con teli di tessuto non tessuto o in plastica. È anche il momento di fare dei trattamenti preventivi per muffe, virosi e nematodi, vangare leggermente il terreno per esporre al freddo i parassiti e distruggerli. Inoltre bisogna concimare.
Approfitta infine della stagione invernale per fare i lavori di manutenzione e pulizia del balcone.

In primavera: arricchisci il terreno con concimi a base di azoto, fosforo e potassio e aggiungi al terriccio di semina del compost o fertilizzante da macerato, dopo aver inumidito il

FIORI E FOGLIE SI POSSONO ESSICCARE

Creare un ricco orto sul balcone ci permette di avere a portata di mano molti ingredienti versatili per le preparazioni culinarie. Fiori, foglie e frutti freschi si possono gustare al momento; ma se si vuole conservare il prezioso raccolto dell'orto per più tempo basterà essiccarli in un luogo fresco e asciutto, per conservare poi il tutto in contenitori ermetici di vetro, al riparo da luce e calore.

terreno. Il terrazzo comincia a risvegliarsi tra marzo e aprile. Prima di allora, bisogna fare una bella pulizia dalle foglie secche e dal materiale usato come pacciamatura che si sarà rovinato. Vanno tolte anche le erbe infestanti.
Zappetta il terreno ai piedi delle piante per arieggiarlo e aggiungi un po' di stallatico maturo o humus di lombrico. Togli i rami rovinanti dal gelo e quelli molto contorti e secchi.

In estate: fai attenzione all'annaffiatura, che in questo periodo deve essere costante, da effettuare alla mattina presto, oppure alla sera. Le piante più delicate possono anche essere poste sotto una zona d'ombra (magari creata con un telo o un ombrellone). Un accorgimento è quello di posizionare le piante vicine tra loro, in modo che si riparino tra loro mantenendo meglio l'umidità.

In autunno: bisogna spazzare via le foglie e usarle per creare compost o per riparare dal gelo le radici delle piante. A questo scopo va bene anche uno strato di corteccia, di paglia o di gusci di nocciolo. Se hai un impianto di irrigazione svuotalo e metti al riparo la centralina. Interra i bulbi che fioriscono all'inizio della primavera, come ad esempio l'aglio (quest'ultimo in un punto ben riparato).

LE PIANTE CONSIGLIATE

AGLIO

I SUOI BULBI, FONDAMENTALI IN CUCINA, CURANO TANTE PATOLOGIE E SONO ANCHE ANTIPARASSITARI

L'aglio, il cui nome scientifico è Allium sativum, è un bulbo di origini asiatiche, appartenente alla famiglia delle Liliacee. È una pianta erbacea aromatica annuale, caratterizzata da lunghe foglie appuntite e cilindriche; l'organo sotterraneo è il bulbo, costituito da 8-14 bulbilli, comunemente conosciuti con il nome di spicchi e che sono in realtà delle foglie modificate.
La fioritura è contraddistinta da un'infiorescenza rosa e bianca. All'aglio sono riconosciuti fin dall'antichità non solo proprietà curative ma veri e propri poteri magici. I greci lo considerava una pianta legata agli inferi e, in tempi meno remoti, lo si credeva capace di proteggere dai malefici e dalle influenze nefaste.

SERVONO CONTENITORI CAPIENTI

Coltivare l'aglio in vaso per arricchire l'orto sul balcone si può e bastano poche mosse, non sono necessarie né particolari cure né molto spazio, bisogna dotarsi però di vasche o vasi abbastanza capienti.
La scelta del mese giusto per iniziare può variare in relazione al clima. Il mese di novembre è quello giusto per coltivare l'aglio se si vive in zone dal clima mite oppure è meglio scegliere il mese di marzo se si abita in zone che raggiungono temperature particolarmente basse.

C'è anche l'aglio orsino - Sicuramente la specie di aglio più conosciuta e usata nelle nostre cucine è l'Allium sativum ma ne esistono anche altre specie molto apprezzate come l'Allium ursinum, l'Allium vineale, l'Allium fragrans o l'Allium oreaceum.
L'Allium ursinum è fra quelle che si adattano meglio alla coltivazione in vaso; è comunemente conosciuto come aglio orsino o aglio dei boschi e il suo nome "degli orsi" fa riferimento proprio a questi animali che uscendo dal letargo se ne cibavano in abbondanza. È una pianta bulbosa perenne ed è caratterizzata da un odore pungente ma non sgradevole. Pur essendo una pianta selvatica si presta a essere coltivata in vaso con qualche accorgimento: non ama il clima afoso né l'esposizione diretta ai raggi del sole e preferisce un terreno umido. Si può coltivare tramite semina utilizzando all'inizio vasi di medie dimensioni e poi sempre più grandi poiché, una volta nate, le piantine andranno trapiantate fino alla messa a dimora. Altre varietà di aglio coltivate in vaso sono quelle dal colore rosa o tendente al rosso; due accortezze, però: quando vengono scelte queste particolari tipologie, è consigliabile piantare i bulbilli (gli spicchi) in primavera e, soprattutto, dopo la raccolta è meglio non conservare i bulbi ma consumarli freschi.

Meglio interrati con la punta verso l'alto - Per coltivare l'aglio è necessario dotarsi di qualche bulbillo ovverosia i comuni spicchi, dopo averli conservati a una temperatura di circa 7 °C in modo da interrompere lo stato di dormienza. La scelta degli spicchi da interrare è importante, si possono acquistare da fornitori specializzati o semplicemente usare l'aglio che trovi in dispensa, meglio se con bulbo ben sviluppato e di qualità biologica, non trattato con sostanze che ne potrebbero impedire la germinazione. I bulbilli vanno interrati alla profondità di circa 4-5 centimetri con la punta rivolta verso l'alto e distanziati almeno di 10 cm l'uno dall'altro. Si consiglia di scegliere un terriccio leggero e capace di drenare bene l'acqua.
Per ottenere i migliori risultati dalla coltivazione bisogna collocare la piante in una zona esposta al sole o a mezz'ombra, annaffiandole solo nei periodi più caldi dell'anno e durante la stagione invernale soltanto al bisogno, poiché in genere sarà sufficiente l'acqua piovana.
Attenzione, inoltre, alla presenza di ristagni d'acqua che potrebbero far marcire la pianta.

PER IL RACCOLTO ATTENDI LA PRIMAVERA

Quando compariranno le prime infiorescenze è bene reciderle subito con dei tagli alla base dei fusti, tale procedimento è utile per evitare che queste si nutrano delle risorse della pianta di cui verrebbero poi privati i bulbi con il risultato di uno scarso raccolto.
Il raccolto avviene solitamente in tarda primavera o agli esordi dell'estate; i bulbi di aglio potranno essere estirpati quando la parte aerea, ovverosia gli steli della pianta, diventeranno secchi e gialli.
Una volta estratti i bulbi dal terriccio è preferibile esporli all'aria per almeno altri 15 giorni affinché l'involucro ester-

no degli spicchi, chiamato tunica, possa assumere una consistenza simile alla carta.
Dopo aver privato i bulbi di radici e foglie, con una spazzola si possono eliminare con cura le tracce di terra prima di metterli da parte.

Conservare i bulbi di aglio è facile - Per la conservazione si possono rispolverare le antiche tradizioni e intrecciare i bulbi da appendere poi in un ambiente fresco, asciutto e soprattutto arieggiato; oppure più semplicemente si può riporre l'aglio in un recipiente forato in modo da evitare l'umidità che potrebbe farlo marcire; è sconsigliabile quindi conservarlo in frigorifero o in buste di plastica.
Se ben conservato può mantenere le sue proprietà organolettiche fino a cinque-sei mesi.

Uno scudo per i nemici delle piante - L'aglio è un vero e proprio custode del nostro orto sul balcone perché il suo aroma crea uno "scudo olfattivo", che protegge efficacemente da diversi parassiti anche le altre piante collocate nelle sue immediate vicinanze.
Nella fase della crescita dell'aglio, infatti, l'allicina (il principio attivo che lo contraddistingue) tiene lontani gli insetti infestanti. Staranno alla larga, ad esempio, i fastidiosi ragnetti rossi, i coleotteri e gli afidi (gli antipatici pidocchi delle piante). A beneficiare della sua presenza sul balcone saranno soprattutto le rose e le piante di pomodoro.

COMBATTE IPERTENSIONE E INFEZIONI

L'aglio è tradizionalmente utilizzato in fitoterapia per le sue tante qualità salutari.
Già nel 1858 il biologo francese Louis Pasteur dimostrò che il succo d'aglio aveva una funzione anti-batterica e questa

pianta fu poi usata come antisettico durante la Prima e la Seconda Guerra Mondiale.
Grazie, anche, al prezioso contenuto di vitamine, aminoacidi, enzimi, proteine, minerali le proprietà terapeutiche dell'aglio sono quindi molteplici e riconosciute: anticoagulanti del circolo sanguigno, dovute all'allicina, il suo principio attivo. Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che risultano utili per prevenire il diabete, è poi un antibiotico naturale contro le infezioni gastrointestinali ed è in grado di abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Ha, inoltre, un'azione depurativa e detossinante sul fegato e l'apparato digestivo.

Regolarizza pressione e colesterolo - Anche se il modo più semplice di servirsi dell'aglio è quello di utilizzarlo in cucina, è possibile preparare un rimedio coadiuvante per tenere sotto controllo la pressione alta e il colesterolo. Grazie alla presenza di ajoene, l'aglio ha proprietà antiag-

L'AGLIO ITALIANO FRA I MIGLIORI

L'Italia vanta numerose e pregiatissime varietà di aglio; solo per citare qualche esempio che può fregiarsi anche della denominazione di origine protetta (il marchio DOP) ricordiamo l'Aglio di Voghiera Dop coltivato nella pianura padana ferrarese e l'aglio bianco Polesano Dop coltivato nel Polesine (zona che si indentifica con la provincia di Rovigo).

greganti e fluidificanti del sangue. Puoi preparare quindi un infuso ponendo il contenuto di un cucchiaio da tavola di granuli (aglio essiccato taglio tisana) in una tazza da tè e versando sopra dell'acqua ben calda. Lascia riposare 10-15 minuti a contenitore coperto. Filtra e bevi.

Fresco è efficace contro verruche e porri - Il potere antibatterico dell'aglio fa sì che il suo estratto sia utile, oltre che per uso interno (come vermifugo, antibiotico intestinale e antisettico per i polmoni) anche per disinfettare la pelle. È infatti un rimedio contro verruche e porri, e si rivela anche un efficace callifugo. È sufficiente prendere dell'aglio fresco da pestare fino a quando non si otterrà una pasta piuttosto consistente. Applicalo sulla parte interessata proteggendo la cute con una piccola garza e isolandola dalle parti circostanti con dei cerotti.

L'aglio in cucina - Immancabile nelle nostre dispense, l'aglio è una pianta aromatica preziosa. I suoi spicchi sono gli ingredienti di tante ricette e possiamo usarli in diversi modi, ad esempio "in camicia" mantenendo intatta la tunica che li riveste o spellarli; possiamo schiacciarli con l'apposito attrezzo e ridurli in purea. Un suggerimento per renderli più digeribili è ricordarsi di privarli "dell'anima" ovverosia il germoglio verde-giallastro che si trova proprio al centro dello spicchio; invece, per attenuarne l'odore intenso, prima di utilizzarli, tienili in ammollo nel latte per qualche ora.

ALLORO

È UNA PIANTA SEMPREVERDE E RICCA DI OLI ESSENZIALI, ALLEATA DELLA TUA SALUTE

Il Laurus nobilis, conosciuto anche come alloro, è una pianta arbustiva che forma un piccolo albero o cespuglio. Originario dell'Asia minore, cresce ora spontaneamente in tutta la zona del Mediterraneo in particolare la Grecia, la Spagna e l'Italia meridionale.
È una pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Lauracee e il suo nome comune è anche lauro; presenta un tronco liscio e rami sottili, ha foglie lanceolate e dure, di un intenso verde scuro. La pianta di alloro nell'antica Grecia era considerata sacra ad Apollo. Secondo il mito, la ninfa Dafne, per sfuggire al dio che si era innamorato di lei, chiese aiuto agli altri dei e venne trasformata in questa bellissima pianta. Apollo continuò ad amarla anche in questa forma e

proclamò l'alloro pianta consacrata al suo culto e segno di gloria da porre sul capo dei vincitori. Questa corona d'alloro, detta laurea, ha cinto il capo di poeti e imperatori e ancora oggi spesso la indossano gli studenti che conseguono l'omonimo titolo accademico.

LE FOGLIE SONO AROMATICHE E ORNAMENTALI

L'alloro è una pianta aromatica che si diffonde spontaneamente e con facilità e che infatti caratterizza tutta la macchia mediterranea ma è anche una pianta che cresce bene in diversi tipi di terreno e può quindi agevolmente diventare protagonista del nostro balcone. La scelta del vaso è importante: il contenitore deve essere abbastanza grande, con un diametro di almeno 40-50 cm.
Puoi scegliere, poi, delle piante di alloro in diversi stadi della crescita, ma bisogna fare attenzione alla tipologia da acquistare; se si desidera una pianta di alloro "da cucina" bisogna controllare attentamente che si tratti della varietà giusta.

Due varietà principali - I tipi di alloro più diffusi su terrazzi e balconi sono il Laurus nobilis "Aurea" e il Laurus nobilis "Angustifolia". La varietà "Aurea" è caratterizzata dal fogliame chiaro tendente al giallo e a punta. È una pianta che ha bisogno di cure maggiori perché teme molto gli agenti atmosferici come il gelo e la calura che potrebbero bruciare le foglie. Più semplice, invece, indirizzarsi verso la scelta della varietà "Angustifolia" che ha, invece, foglie strette e resistenti al cattivo tempo. Proprio per questo si adatta maggiormente alla coltivazione.

Scegli un terriccio ricco - Il periodo giusto per dedicarti alla coltivazione dell'alloro è la primavera se scegli di usare i semi (privati però del loro rivestimento); se invece preferisci

la propagazione per talea (che utilizza una parte di ramo con foglie o una parte di fusto da mettere a dimora in un vaso) scegli la fine della stagione estiva.
Dopo aver acquistato il seme di alloro ricordati, prima di interrarlo, di metterlo in acqua tiepida almeno per un giorno. Il terreno da prediligere è quello ricco di sostanze organiche, con torba neutra di sfagno, argilla, e sostanze nutritive specifiche. È bene procedere, poi, con una concimazione liquida a base di azoto, da ripetere almeno quattro o cinque volte l'anno. Colloca il vaso in una zona esposta al sole o mezz'ombra e se possibile riparalo bene dal vento. Non è una pianta che necessita di molta acqua, sopporta bene il clima asciutto, quindi annaffiala solo quando il terreno apparirà particolarmente arido.

LE FOGLIE SI RACCOLGONO IN ESTATE

L'alloro tende a essere particolarmente invasivo proprio perché si riproduce rapidamente: è consigliabile quindi potarlo almeno una o due volte l'anno quando si avvicina la primavera e in autunno.
Le preziose foglie di alloro si possono raccogliere durante l'intero anno, ma per approfittare a pieno delle qualità aromatiche è meglio prelevarle durante i mesi estivi.

Conservale essiccate - In cucina, le foglie di alloro si possono usare sia fresche che secche; per essiccarle basterà metterle da parte in un luogo al riparo da sole e umidità dove però circoli bene l'aria. Le foglie, una volta essiccate, (basteranno poche settimane) possono essere conservate in un luogo fresco, intere o spezzettate, riposte in barattoli di vetro anche per un anno prima che si alterino gusto (risulterebbero amare al palato) e proprietà nutritive.
Unico accorgimento: prima di essiccare le foglie ricordati di

lavarle e asciugarle accuratamente con un panno morbido per eliminare la polvere che si sarà posata durante l'esposizione all'aperto.

Sono utili anche le bacche - Della pianta di alloro, oltre alle foglie, anche le bacche sono molto apprezzate: in diverse regioni d'Italia, soprattutto in Sicilia, si usano per la preparazione di un tipico liquore dalle proprietà digestive chiamato "laurino".
Le bacche hanno una forma ovale e un unico seme, sono di colore verde acceso prima di giungere a maturazione per poi tingersi di nero quando sono pronte per essere raccolte, di solito durante la stagione autunnale. Anche le bacche possono essere essiccate usando il forno a temperatura bassa, e conservate poi in contenitori di vetro.

I pericoli per l'alloro - Il parassita nemico dell'alloro è la cocciniglia bruna, un parassita comunissimo, che danneggia le foglie. Puoi provare a eliminarla usando dei batuffoli imbevuti di alcol e potando poi la parte di pianta che risulta definitivamente compromessa.
Vi è poi l'insetto chiamato psilla che colpisce le zone umide della pianta e dopo aver aggredito la pianta ne fa arricciare le foglie. Si può prevenire il suo attacco proteggendo l'alloro dall'umidità e lenire poi le conseguenze dell'aggressione dell'insetto potando immediatamente la parte colpita.

CONTENGONO UN PREZIOSO OLIO ESSENZIALE

Le foglie di alloro, così come le bacche, contengono un olio essenziale dalle molteplici proprietà (ad esempio virtù digestive e carminative).
È presente in quantità diverse nella pianta (è maggiore nelle bacche che possono arrivare fino all'8-10% di olio) ed è

formato da cineolo, geraniolo, eugenolo, fellandrene, terpineolo, eucaliptolo.
L'alloro era considerato dai Romani la pianta che tiene lontano i contagi. Protegge le ossa, le articolazioni, la colonna vertebrale. Il suo olio è utile per prevenire e curare i reumatismi, le artriti, le infiammazioni dell'apparato locomotore. Fondamentali le frizioni per la cura delle distorsioni, delle slogature, dei blocchi articolari. Il decotto di foglie è il modo migliore per assumerne i principi attivi.
Le foglie di alloro oltre a essere ricche di vitamina C contengono l'acido laurico, una sostanza dalle note qualità repellenti che le rendono preziosissime alleate contro gli insetti infestanti e i parassiti.

Contro i gonfiori intestinali - L'alloro è alleato di chi soffre di digestione lenta, dolori di pancia, tensione addominale e mal di stomaco, anche di origine nervosa. Grazie alle sue proprietà è indicato per coloro che lamentano meteorismo, flatulenza e fermentazioni intestinali.
Fai un infuso ponendo un cucchiaino di foglie secche taglio tisana in una tazza di acqua bollente. Lascia riposare una decina di minuti; aggiungi la scorza di un limone biologico, lasciando riposare per altri 5 minuti; filtra e bevi dopo i pasti. Non va assunto in dosi eccessive.

Per un bagno rilassante - L'alloro ha la capacità di togliere la stanchezza muscolare, senza indurre spossatezza, ma restituendo tonicità. È indicato per un bagno defaticante da fare alla fine di una giornata intensa, nella quale si è stati molto in piedi.
Puoi fare così: prendi due cucchiai rasi di foglie secche e mettile in un litro d'acqua, porta a bollore e lascia cuocere ancora per un minuto.
Infine fai riposare mezz'ora lasciando il recipiente coperto. Filtra e aggiungi il liquido all'acqua del tuo abituale bagno.

Attenzione però, perché in soggetti predisposti l'alloro può causare dermatiti.

L'alloro in cucina - Le foglie di alloro sono un ingrediente molto amato dalla nostra cucina, ed è utile avere a disposizione una pianta che ce le fornisca fresche per tutto l'anno. Sia fresche che secche, si prestano ad aromatizzare carni (preferibilmente arrosti e spezzatini), zuppe di legumi e piatti che necessitano di una lunga cottura perché non perderà il loro caratteristico aroma. Aggiungile però quando la cottura sarà quasi ultimata se preferisci non sovrastare eccessivamente il gusto degli altri ingredienti.

Il pregiato alloro siciliano - In Italia è sicuramente la Sicilia la regione più legata alla produzione di alloro pregiato; infatti l'alloro siciliano è stata inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT) da parte del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (Mipaaf) come prodotto tipico.

ANETO

È PROFUMATISSIMO, INSAPORISCE TANTI PIATTI E FA BENE ANCHE ALLO STOMACO

L'aneto è noto anche come finocchietto bastardo ma il suo nome scientifico è Anethum graveolens. È una pianta erbacea annuale che arriva dalla lontana Asia sudoccidentale e appartiene alla famiglia delle Apiacee (Ombrellifere). Ha fiori piccoli, con petali gialli riuniti in infiorescenze a ombrello. Quelli che comunemente chiamiamo semi sono in realtà i frutti secchi.

L'aneto, poco usato in Italia, è molto diffuso nella cucina del Nord Europa. Probabilmente il suo nome ha origine greche: "ànetos" ossia "scapigliato", dalla forma delle foglie. I gladiatori pensavano che l'aneto accrescesse la forza fisica e per questa ragione condivano ogni loro pasto con i suoi semi, in modo da aver garantita una riserva di energia.

PUOI COLTIVARLO USANDO I SEMI

L'aneto non necessita di molte cure. Per la collocazione della pianta scegli di porre il vaso in uno spazio riparato dalle intemperie. Puoi procurarti i semi di aneto nelle serre o nei negozi specializzati, oppure asportarli direttamente da una pianta; i semi andranno messi a dimora dall'inizio della primavera fino all'autunno, facendo delle piccole buche nel terriccio, di massimo un centimetro.

Scegli in base alla provenienza - Le varietà di aneto che si trovano in commercio si distinguono principalmente per il luogo di coltivazione di provenienza; fra le principali abbiamo la Dukat, la Mammoth o la Diwa. Troviamo poi l'aneto detto "indiano", da cui si ricava un prezioso olio essenziale; questa varietà, pur essendo simile nelle forme alla comune pianta di aneto, se ne distingue per il sapore.

Va bagnata spesso durante la crescita - L'aneto preferisce un terreno di medio impasto purché ben drenato e ricco di humus, si consiglia poi di aggiungere un substrato di ghiaia e sabbia. Il terriccio scelto per ospitare i semi può essere, inoltre, preparato con del concime stallatico. Per ottenere foglie e fiori rigogliosi è bene che l'aneto possa godere di un'esposizione soleggiata. È una pianta che ha bisogno di annaffiature frequenti solo quando è giovane (durante le prime settimane) in modo da mantenere il terriccio umido; crescendo avrà bisogno sempre di meno acqua.

SI RACCOLGONO FIORI, FOGLIE E SEMI

Le foglie possono essere raccolte dopo due mesi dalla semina, tagliandole direttamente dal gambo; sono utili in cucina per insaporire le insalate. Per i fiori e per i semi si consiglia

la raccolta all'inizio della stagione autunnale. Non raccogliere però tutti i fiori per non vanificare l'autosemina.
Una volta raccolte le teste floreali puoi farle seccare su un foglio o in un sacchetto di carta, conservandole in un luogo asciutto e con un buon ricambio di aria.
Quando i semi avranno raggiunto la maturazione puoi capovolgere o battere delicatamente i fiori in modo da raccogliere con facilità i semi e usarli per coltivare altre piantine. Questi ultimi si possono riporre in un barattolo di vetro e conservare in un luogo fresco e asciutto.

Difendilo dal vento - L'aneto è spesso una preda ambita del ragnetto rosso (Tetranychus urticaeche), un acaro che colpisce le foglie della pianta rendendole secche e inutilizzabili per l'uso in cucina. Un rimedio naturale? Puoi collocare il vaso di aneto nella stretta vicinanza di una pianta di aglio (dalle note proprietà repellenti).
Un altro nemico comune dell'aneto è il vento: per evitare che possa piegarsi sotto le raffiche basta cingere la piantina con un "tutore", basterà un bastoncino di legno o di bambù usando uno spago sottile, otterrai così un valido sostegno durante i periodi più freddi.

UNA PIANTA DALLE TANTE VIRTÙ

Apprezzato sin dall'antichità, l'aneto veniva utilizzato come calmante e nella cura dell'epilessia. Per la fitoterapia l'aneto è alleato del buon funzionamento del sistema gastrointestinale: ha funzioni digestive e depurative ma anche antispasmodiche e calmanti.
L'olio essenziale di aneto aiuta, inoltre, le funzioni del pancreas soprattutto quando quest'organo è costretto a produrre succhi gastrici in abbondanza, come dopo un periodo di particolari stravizi alimentari.

Dopo un pasto abbondante - L'aneto, come anche il finocchio e altre piante dette "digestive", aiuta a migliorare la digestione, placa il singhiozzo, contribuisce a calmare eventuali conati di vomito e contrasta, inoltre, la formazione di gas intestinali.
Puoi utilizzare l'aneto preparando un infuso, basterà versare 5 grammi di semi essiccati in un litro di acqua bollente.
Lascia riposare una decina di minuti a contenitore coperto; filtra e bevi dopo i pasti. Lo stesso infuso, raffreddato, si può utilizzare anche se si soffre di irritazione alla gola, facendo con esso dei gargarismi dall'effetto lenitivo.

Per rigenerare le unghie rovinate - L'aneto ha la capacità di dare forza alle unghie fragili e che si spezzano o si sfaldano, soprattutto se trattate con smalti e solventi.
Prendi un paio di prese di semi essiccati e frantumale in un mortaio; mettile quindi in acqua fredda e aggiungi qualche foglia della pianta. Porta a bollore per 5 minuti. Puoi utilizzare questo decotto per preparare maniluvi e pediluvi rinforzanti per le unghie o utilizzarlo per degli impacchi da applicare su un'unghia che tende a rompersi sempre nello stesso punto.

L'aneto in cucina - L'aneto è una pianta aromatica molto amata nei paesi del Nord Europa, i suoi semi sono un gustoso condimento per condire i piatti a base di pesce.
Anche la cucina italiana ha imparato ad apprezzare i semi essiccati da usare come insaporitori; il loro aroma pungente ben si adatta ad arricchire insalate, salse o sottaceti. Le foglie fresche di aneto, invece, sono perfette per la preparazione di marinature, sia per il pesce che per la carne.

BASILICO

PER IL SUO PROFUMO UNICO E IL SUO ASPETTO DECORATIVO NON PUÒ MANCARE SUL BALCONE

Ocimum basilicum è il nome scientifico del basilico, la pianta erbacea aromatica conosciuta anche come erba reale. È originaria dell'India e appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Le sue foglie dal profumo intenso sono di colore verde vivido, con una forma ovale e lanceolata. I fusti sono eretti, possono raggiungere i 60 cm di altezza e i fiori sono piccoli, bianchi o rosei, riuniti in spighe, che sbocciano da giugno fino ad agosto.
Il suo nome deriva dal greco "basilikon" ovverosia "pianta regale". Si racconta che il basilico fu portato in Occidente da Alessandro Magno che lo trovò in India. In realtà era già conosciuto, coltivato e utilizzato fin dall'antichità. Gli egizi lo usavano per le offerte sacrificali, i Greci ne apprezzavano

il profumo e il naturalista latino Plinio il Vecchio lo considerava un ottimo afrodisiaco.
Era considerato una pianta sacra per raccogliere la quale si doveva osservare un complesso rituale di purificazione. Leggende della tradizione cristiana narrano che il basilico nacque sul luogo della Crocifissione di Cristo, dove fu raccolto dalla madre dell'Imperatore Costantino e da lei diffuso poi in tutto il mondo.

UN SAPORE INCONFONDIBILE

Il basilico è una pianta dall'aroma intenso e piacevole e dall'aspetto maestoso che non può certo mancare sul nostro balcone.
Cresce con facilità sia in vaso sul terrazzo sia sul davanzale di una finestra. La prima accortezza va prestata alle temperature, non ama il clima rigido e potrebbe patire in caso di temperature al di sotto dei 10 °C. Il basilico ha bisogno di abbastanza acqua, il suo terreno non deve mai inaridirsi; è consigliabile quindi annaffiare la pianta con regolarità in special modo durante la bella stagione prediligendo il mattino presto come momento della giornata.

Diffuso in tutto il mondo - Le varietà di basilico sono davvero tantissime. Il più diffuso è quello comune "Crispum" dalle grandi foglie e dall'aroma intenso. È possibile coltivare anche il basilico chiamato "Napoletano" o "foglia di lattuga": le sue foglie sono grandi e di colore scuro; questa varietà ha bisogno di molta più acqua.
Vi è poi il basilico "rosso" che deve il suo nome al particolare colore delle foglie, che vira quasi verso il viola; ha un aroma molto accentuato.
Per coltivarlo scegli una collocazione non esposta direttamente al sole che potrebbe danneggiarne le foglie.

Basta un semenzaio - Si propaga durante la primavera per mezzo dei semi, utilizzando un vivaio per sementi chiamato semenzaio. I giovani germogli compariranno nell'arco di una settimana (la germinazione varia fra gli 8-15 giorni) e andranno rinvasati e annaffiati subito; inizialmente è meglio collocarli in una zona ombreggiata per poi spostarli in una posizione soleggiata.
È possibile acquistare presso i negozi specializzati anche delle piantine che poi dovranno essere trapiantate in un vaso non troppo piccolo e possibilmente di terracotta (per permettere che la pianta respiri); scegli se possibile sempre piantine e semi provenienti da coltivazioni biologiche.
Il terriccio non deve avere caratteristiche particolari, basta che sia fertile, ben drenato e a pH neutro; in linea di massima non è necessario concimarlo né in fase di preparazione né durante l'intero ciclo vegetativo.
Se la pianta dovesse perdere di vigore e robustezza potrai nutrirla scegliendo un buon concime organico.

IN ESTATE È PIÙ PROFUMATO

Per avere una pianta di basilico folta e robusta è necessario evitare che fiorisca. I fiori, dal colore bianco rosato, seppure molto gradevoli, sottraggono il nutrimento alle foglie. La soluzione è però semplice: taglia con regolarità l'apice degli steli, così non ci sarà l'infiorescenza ma la pianta si ramificherà coprendosi ancora di più di foglie.
Le foglie di basilico si raccolgono all'occorrenza ma il periodo migliore in cui raggiungono il loro massimo splendore è l'estate. Al momento della raccolta delle foglie, tagliale partendo quasi dalla sommità della pianta anche se sono foglie piccole. Preferire queste foglie a quelle grandi che si trovano alla base della pianta eviterà alla stessa di germinare e produrre fiori, rendendola così più rigogliosa.

Meglio consumarlo subito - Il basilico andrebbe consumato fresco per non disperderne l'aroma; se invece preferisci conservarlo puoi congelarlo, dopo aver lavato sotto l'acqua fredda le foglie e poi averle asciugate accuratamente; disponile su un vassoio di carta mantenedole distanziate l'una dall'altra e collocale in frigo. Una volta congelate, puoi raccoglierle in un sacchetto ermetico da conservare nel congelatore. È possibile, poi, anche essiccare le foglie: prima di tutto lavale e asciugale, poi adagiale su un canovaccio o crea dei mazzetti da appendere capovolti, falle essiccare in un luogo fresco e soprattutto areato e per finire sbriciolale e conservale in un barattolo di vetro.

Un infuso per proteggerlo - I nemici più comuni delle piante di basilico sono le malattie fungine: colpiscono soprattutto quando il terreno e le foglie restano troppo tempo esposti all'umidità. Il rimedio è evitare se possibile di irrigare dall'alto le piante, preferendo bagnare soltanto il terreno. Se invece vuoi bagnare anche le foglie è meglio farlo quando le temperature inizieranno ad alzarsi in modo che l'acqua evapori in fretta senza farle marcire.
Anche gli afidi, o pidocchi delle piante, sovente attaccano il basilico. Un rimedio naturale per risolvere il problema è un infuso preparato con acqua bollente e spicchi di aglio (ne bastano 3-4 per un litro d'acqua). Una volta freddo, basterà vaporizzare l'infuso sulla pianta con uno spruzzino.

RICCO DI SALI MINERALI

Le virtù del basilico erano già note nella storia e durante il Medioevo la pianta si usava soprattutto in caso di pestilenza e per combattere la debolezza.
L'olio essenziale di cui è ricco rende il basilico un efficace digestivo, capace di calmare gli spasmi intestinali, contrastare

l'aerofagia, anche se di origine nervosa. Il basilico fresco è un rimedio ottimo contro le coliche e per calmare la nausea, sia quando si è ecceduto nel mangiare e nel bere sia quando l'ansia e lo stress prendono il sopravvento. Agisce infatti come sedativo dello stomaco e dell'intestino tenue e ha un'azione molto veloce, poiché viene assorbito rapidamente dalle mucose gastriche.
Il basilico è una miniera di carotenoidi come il betacarotene, un precursore della vitamina A. L'eugenolo, presente nell'olio essenziale, rende le sue foglie un valido antinfiammatorio, alleato delle ossa e delle articolazioni. La pianta è ricca, inoltre, di sali minerali come il potassio, il ferro, il calcio, il fosforo e il magnesio, tutti sali minerali indispensabili per il nostro benessere.

Per alleviare la fatica - Il basilico ha un'azione riequilibrante sul sistema nervoso e sui disturbi che possono essere causati da stress.
Il suo aroma è infatti utile per le emicranie dovute a sovraffaticamento e il mal di stomaco di origine nervosa.
Pur non essendo un eccitante, il basilico riesce anche a scacciare il senso di spossatezza e debolezza fisica, restituendo tono e lucidità.
Puoi assumerlo come infuso, mettendo mezzo cucchiaino raso di foglie secche in un litro d'acqua bollente. Lascia riposare qualche minuto quindi filtra.

Sfiamma la gola - Questa pianta è un ottimo rimedio anche per il mal di gola e per gli arrossamenti del cavo orale. Prepara un infuso utilizzando 4 o 5 foglie fresche (evitate quelle giovani) appena colte da porre in 100 ml di acqua bollente. Lascia riposare per 5 minuti e quindi elimina le foglie dopo averle spremute bene.
Utilizza il liquido per fare dei gargarismi o degli sciacqui.
Può essere utile anche contro le afte che di solito portano

con sé una forte infiammazione e un dolore intenso. È anche efficace come collutorio.

È un protagonista in cucina - Oltre a essere il protagonista del gustoso pesto e della cucina mediterranea in genere, il basilico, grazie al suo aroma intenso e accattivante, è immancabile sulla pizza margherita. Perfetto per i sughi al pomodoro, da aggiungere però a fine cottura, è ideale anche per accompagnare sia piatti di carne che di pesce.
È un ingrediente molto utilizzato anche nella cucina asiatica, soprattutto in India. Una curiosità? Il basilico è un delicato ingrediente anche di gustosi dessert: dal sorbetto alla panna cotta, dal gelato alla mousse.

IL BASILICO DOP

L'Italia come sempre si distingue quando si tratta di qualità alimentare. È il caso del pregiato Basilico Genovese DOP, rinomato soprattutto per essere l'ingrediente indispensabile del pesto alla genovese; le sue foglie, di un colore verde chiaro, sono piccole e ovali. Il Basilico Genovese DOP è un prodotto che ha ottenuto la protezione della Comunità Europea: la denominazione di origine protetta viene infatti attribuita ad alimenti dalle caratteristiche qualitative legate, oltre che a un territorio definito, anche alle conoscenze tecniche di quel determinato luogo.

DRAGONCELLO

DÀ SAPORE AI PIATTI, AIUTA LA DIGESTIONE E COMBATTE I DOLORI ARTICOLARI

Il dragoncello è una pianta perenne, il suo nome scientifico è Artemisia dracunculus; ha molti nomi comuni: estragone, erba dragona o serpentaria. Originario della Russia meridionale, appartiene alla famiglie delle Asteraceae (Compositae). La pianta è caratterizzata da foglie allungate, di un bel verde acceso, da fiori piccoli, sferici, bianco-verdastri che compaiono tra luglio e ottobre. Ha un odore speziato che la rende facilmente riconoscibile. Il suo uso a fini medici era già diffuso presso i Greci che la masticavano per allontanare il mal di denti. La sua ampia diffusione in Europa, nel XIII secolo, si deve agli arabi che credevano immunizzasse dalla peste. Molti sostengono che il suo nome derivi dalla forma delle radici che sembrano un groviglio di serpenti.

HA BISOGNO DI STARE AL RIPARO

La coltivazione del dragoncello in vaso, da tenere sia in casa che sul balcone, è facile e dà immediata soddisfazione.
Il terriccio da scegliere deve essere sciolto, ben drenato per evitare i ristagni e soprattutto ricco di sostanze organiche. L'esposizione preferibile è al sole ma in un punto riparato dalle intemperie, poiché la pianta teme il vento e il freddo così come anche l'eccessiva arsura.

Attenzioni diverse per ogni varietà - Due sono le varietà più comuni: il dragoncello russo o siberiano, che ha un sapore meno intenso, ma in compenso resiste meglio alle intemperie, e il dragoncello francese che ha maggiori proprietà aromatiche ed è caratterizzato da sottili foglie di colore verde scuro.
Nella comune varietà di dragoncello francese la propagazione avviene solitamente in due modi: per divisione dei cespi o per talee apicali; la propagazione della varietà russa avviene invece per mezzo del seme; il periodo migliore per la coltivazione è la primavera o l'autunno.
La pianta non ha bisogno di molta acqua, è sufficiente quella piovana; ricordati quindi di annaffiarla durante i periodi di particolare siccità (senza però esagerare) e anche durante la fioritura, ovverosia in estate.

USALO FRESCO, ESSICCATO O CONGELATO

Le foglie da usare fresche possono essere raccolte, in base al bisogno, dalla primavera all'autunno quando la pianta avrà raggiunto l'età di almeno un anno; vanno recise fino alla parte dura e legnosa.
Il dragoncello oltre a essere consumato fresco, può essere essiccato o congelato. Nel primo caso puoi creare dei maz-

zetti da appendere capovolti, tienili però al riparo dalla luce e scegli una stanza con un buon ricambio d'aria.
Una volta essiccato, il dragoncello, potrà essere sbriciolato e riposto in un contenitore di vetro; non va conservato, però, per troppo tempo, perché dopo alcuni mesi l'aroma comincia a diventare meno intenso.
Per conservarlo più a lungo, un'alternativa è quella di congelarlo: in questo caso va prima lavato sotto acqua fredda e asciugato accuratamente con un panno morbido, quindi tritato e riposto infine in un bustina ermetica da freezer.

Il rimedio contro i parassiti - Il rischio maggiore che corre il dragoncello è la ruggine cioè un fungo parassita che cresce nei terreni umidi e che può danneggiare irrimediabilmente la pianta.
Per affrontare questo problema prova un rimedio naturale a base di ortiche. Prepara un infuso con 250 grammi di ortiche per 2 litri e mezzo di acqua, lascialo riposare per un giorno e infine vaporizzalo sulle foglie.
Puoi usare anche un infuso di aglio: preparalo mettendo in infusione 25 g di bulbi in 2 litri e mezzo di acqua.

PREZIOSO PER L'APPARATO DIGERENTE

La pianta di dragoncello è una valida alleata del benessere: possiede, infatti, proprietà diuretiche e deputative, antisettiche, digestive, carminative e stimola anche l'appetito.
Contiene in particolare molti sali minerali, folati e vitamine.
Le sue foglie vengono spesso utilizzate per la preparazione di un infuso che aiuta a combattere il mal di gola ed è efficace anche contro l'insonnia.
L'olio essenziale ricavato dalle foglie e dalle estremità fiorite è composto da limonene, estragolo, cineolo, nerolo; vaporizzato nell'ambiente aiuta ad alleviare lo stress.

Sollievo per dolori articolari - Il dragoncello può essere adatto anche a un utilizzo esterno. In particolare, è attivo nella cura dei reumatismi e dei dolori articolari che possono comparire in età avanzata. È possibile fare maniluvi o pediluvi mettendo dei ramoscelli essiccati in un catino di acqua ben calda. Lascia intiepidire un poco l'acqua prima di immergervi le parti doloranti.
Contro il mal di testa, invece, puoi fare un cataplasma triturando foglie e capolini fioriti, da mettere poi in una garza e applicare sul capo.

Un infuso per digerire - Questa piantina può essere considerata una grande benefattrice dell'apparato digerente. Infatti è in grado di combattere la digestione lenta e difficile, l'acidità di stomaco, l'aerofagia e le fermentazioni intestinali. Stimola l'appetito in chi si sente debole e svogliato. In più ha effetti diuretici e depurativi.
Prepara un infuso utilizzando tre o quattro rametti di dragoncello essiccati: ponili in un litro di acqua ben calda e lasciali riposare per una decina di minuti a contenitore coperto, quindi filtra. Puoi berne un paio di tazze al giorno, al termine dei pasti principali.

Come usarlo in cucina - Il dragoncello è una spezia tipica della cucina francese ed è infatti uno degli ingredienti indispensabili della rinomata salsa bernese. Anche l'Italia ha iniziato finalmente ad apprezzarne le virtù. Utilizzato per preparare gustose frittate o per insaporire i piatti di pesce e di pollo, ha un gusto che somiglia vagamente al pepe.
È ottimo soprattutto fresco, aggiunto alle insalate verdi. Può essere anche lasciato in infusione nell'aceto di vino bianco per regalargli un tocco aromatico in più.
Da ricordare però che la cottura rende l'aroma del dragoncello molto più intenso, meglio dunque aggiungerlo a fine cottura e non eccedere con le quantità.

ERBA CIPOLLINA

FACILISSIMA DA COLTIVARE, CRESCE IN POCO SPAZIO, È UTILE IN CUCINA E PRODUCE FIORI DECORATIVI

L'erba cipollina è un piccola bulbosa perenne dall'aroma intenso, originaria dell'Europa e delle Americhe, che appartiene alla famiglia delle Amaryllidaceae.
Il suo nome scientifico è Allium schoenoprasum ed è caratterizzata da foglie fitte, lunghe e cave di colore verde acceso, le sue decorative infiorescenze hanno un caratteristico colore lilla-viola e forma di ombrelle.
Le origini del suo nome sono incerte. Il termine "allium" potrebbe avere un'origine celtica, con il significato di "bruciante o pungente".
Proprio le popolazioni celtiche facevano largo uso di questa pianta per la preparazione di incantesimi perché si pensava che l'erba cipollina potesse proteggere dalle influenze de-

moniache. In ogni caso, al di là delle leggende, la Germania è fra le nazioni dove se ne fa ancora un largo uso, soprattutto in cucina.
Il nome con cui tutti conosciamo questa pianta, invece, rimanda all'inconfondibile odore di cipolla che essa emana grazie alla presenza di composti solforati.

DÀ UN TOCCO AROMATICO A BALCONI E DAVANZALI

L'erba cipollina non può mancare su balconi e terrazzi, anche perché è facilissima da coltivare e necessita davvero di poche cure. Resiste alle basse temperature (quella selvatica è molto diffusa sulle Alpi) e anche quando le parti aeree muoiono per il troppo freddo, con il sopraggiungere della stagione estiva la pianta ritrova la vitalità.
Ha bisogno di poco spazio (le basta anche un angolo di davanzale) e il vaso scelto può anche essere di dimensioni ristrette. Va esposta al sole e annaffiata con frequenza regolare, prevenendo i ristagni. Per dosare la quantità di acqua, tieni presente che il sottovaso deve essere asciutto dopo pochi minuti dall'irrigazione.

Alcune varietà sono molto rare - Per i veri amanti di questa pianta, aromatica oltre che piacevolmente ornamentale, esiste una rara varietà dal nome Allium ledebourianum, che ha delle dimensioni più grandi della comune erba cipollina e fiori viola. È originaria delle montagne di Russia, Kazakhstan e Mongolia. Se si preferisce una varietà più facile da trovare in commercio e altrettanto decorativa si può scegliere l'"erba cipollina cinese" o Allium tuberosum, comunemente chiamata anche "erba aglina". Ha fiori di colore bianco, foglie caduche e il suo gusto è più simile all'aglio che alla cipolla. I fiori sbocciano con il finire dell'estate e all'inizio dell'autunno.

Si coltiva alla fine dell'inverno - Se si decide di comprare la piantina (presso un vivaio o anche al supermercato) il mese giusto per rinvasarla nella sua dimora definitiva è proprio fra la fine di marzo e l'inizio di aprile, quando le temperature iniziano ad alzarsi ma il sole è ancora delicato. Per l'erba cipollina scegli un terriccio fertile e sul fondo del vaso prescelto adagia prima di tutto uno strato di argilla.
Questa pianta può essere coltivata anche usando un semenzaio, il periodo giusto è sempre la primavera; l'unica accortezza è ricordarsi di mantenere il terriccio sempre umido almeno fino alla germinazione della pianta.

SI RACCOGLIE IN ESTATE E IN AUTUNNO

C'è un tempo giusto per raccogliere l'erba cipollina, non bisogna affrettarsi perché è meglio che raggiunga almeno 20-25 centimetri di altezza. Recidi le foglie a pochi centimetri dalla base con un taglio netto e non obliquo. La raccolta inizia in estate ma può andare avanti anche per tutto l'autunno (o fino al sopraggiungere del freddo).
Per evitare che la pianta si moltiplichi in maniera incontrollata e per avere un raccolto rigoglioso tutti gli anni bastano pochi accorgimenti: elimina sempre i fiori e le foglie secche e alla fine della stagione vegetativa procedi con un taglio deciso (mantenendoti a 6-7 centimetri dalla base) della pianta. Anche i fiori appena sbocciati andrebbero tagliati se si vuole evitare di togliere nutrimento alle foglie, questo ovviamente se l'erba cipollina non è stata scelta proprio per le sue apprezzabili doti decorative.

È meglio consumarla fresca - L'erba cipollina offre il meglio delle sue caratteristiche aromatiche se consumata freschissima; è possibile però anche congelarla mettendola negli appositi sacchetti ermetici (una volta lavata e asciugata

con cura). Si può anche congelare in cubetti, già sminuzzata e condita con l'olio, da usare all'occorrenza, per insaporire tanti tipi di pietanze.
È possibile anche essiccarla in un luogo fresco, asciutto e al riparo dal sole, stendendo le foglie su uno strato di carta. Una volta essiccata però è importante sapere che perderà una parte del suo sapore (e colore) e andrà consumata nel giro di pochi mesi.

RICCA DI PROPRIETÀ BENEFICHE

L'erba cipollina ha proprietà antibiotiche, antisettiche e antinfiammatorie, rafforza le pareti dei vasi sanguigni ed è anche un notevole disinfettante intestinale. Ricca di vitamine e sali minerali quali potassio, zinco, calcio, betacarotene, acido folico, vitamina C e K, favorisce la rimineralizzazione delle ossa. La presenza di flavonoidi previene l'artrite reumatoide e la comparsa di macchie cutanee legate all'età.

Il decotto digestivo - Il decotto di erba cipollina è un ottimo disinfettante intestinale. Preparalo con 10-15 g di steli sminuzzati finemente, da far bollire in una quantità d'acqua pari a una tazza. Si beve al mattino a stomaco vuoto.

L'erba cipollina in cucina - Questa pianta aromatica è profumata oltre che saporita e si presta a molti usi in cucina. Molto amata in Nord Europa, ad esempio per creare salse tradizionali svedesi o zuppe tedesche, è ottima per la preparazione di frittate, come tocco finale per il brodo di carne o per arricchire piatti di pesce.
Per preservare il suo aroma e ottenere un risultato migliore, (come è bene fare per molte altre erbe aromatiche) ricordati di tritarla proprio all'ultimo momento prima di servire il piatto in tavola.

FAGIOLINI

HANNO UNA CRESCITA RAPIDA E RIGOGLIOSA, SONO BUONI E ANCHE BELLI DA VEDERE

I fagiolini da punto di vista botanico sono i baccelli del Phaseolus vulgaris, meglio conosciuto come fagiolo, che però non hanno ancora raggiunto la maturazione. Come quest'ultimo, appartengono quindi alla famiglia delle Leguminose Papilionaceae e sono originari dell'America centrale (Messico e Guatemala) in seguito giunti in Europa dopo la scoperta dell'America. Furono poi i Portoghesi a introdurre in Europa la coltivazione del fagiolo, che si diffuse poi velocemente anche in Italia, Francia e Germania. La pianta di fagiolini è erbacea, con ciclo vegetativo annuo; ha un portamento rampicante che può raggiungere anche i 3 metri di altezza; i frutti sono dei baccelli commestibili (dopo la cottura) di colore verde acceso; le foglie hanno tre punte

e i fiori sono bianchi o tendenti al lilla. Prima che venisse diffuso in tutta Europa il fagiolo della specie Phaseolus vulgaris, gli antichi popoli consumavano una varietà di fagiolo provenienti dall'Africa tropicale e dall'Asia chiamata "fagiolo dell'occhio" proprio perché i suoi semi di colore bianco presentano un vistoso occhio scuro.

LA PIANTA HA BISOGNO DI UN SOSTEGNO

Non bisogna essere degli esperti per coltivare i fagiolini, soprattutto se si sceglie di coltivarli in vaso. Con poche semplici cure si può ottenere una pianta rigogliosa e anche un raccolto abbondante.
I primi fondamentali accorgimenti sono i seguenti: se si sceglie la varietà rampicante sarà utile dotarsi di un graticcio di sostegno per permetterle di crescere liberamente o di un "tutore", ovverosia un bastone, che si può ricavare con facilità da una canna di bambù. La pianta ha bisogno di un vaso abbastanza capiente, possibilmente di terracotta, di non meno di 20 centimetri in modo da contenere le radici che si espandono con rapidità. Attenzione alle basse temperature: la pianta di fagiolini non sopporta il freddo.

Se hai poco spazio, sceglili nani - Esistono tantissime varietà di fagiolini ma la prima grande distinzione utile per una scelta consapevole della pianta da coltivare sul nostro balcone è fra due varietà, entrambe commestibili: quelli nani e quelli rampicanti.
Come suggerisce il nome stesso, i fagiolini nani si sviluppano poco in altezza. Si tratta di una pianta che non teme le intemperie e non avrà bisogno né di tutori né di graticci, il raccolto però non è particolarmente abbondante.
I fagiolini rampicanti, invece, richiedono maggiore spazio e sono adatti se, oltre a puntare su un buon raccolto, si vuole

avere sul balcone anche una piacevole pianta ornamentale. In questo caso, come già ricordato, bisognerà procedere con una rete di sostegno per favorirne la crescita.

La propagazione avviene mediante semi - Generalmente la scelta migliore, sia per il fagiolino nano sia per quello rampicante, è la coltivazione mediante semina. Il periodo più indicato è la primavera, quando il clima diventa più mite; infatti una temperatura minima inferiore ai 10 °C potrebbe compromettere la germinazione dei semi. Il terriccio migliore è quello leggero e ben drenato.
Per evitare i ristagni di acqua sul fondo del vaso è consigliabile aggiungere della ghiaia.
Per la concimazione iniziale è preferibile l'uso di stallatico maturo. Dopo la semina bisogna mantenere il terreno sempre umido. Una volta cresciuta la pianta, le annaffiature potranno essere meno frequenti.

CRESCONO VELOCEMENTE

Il ciclo produttivo della pianta di fagiolini è molto breve, in media si aggira intorno ai 65-70 giorni ma il fattore determinante è il periodo in cui avviene la semina e, di riflesso, la temperatura: maggiori saranno le temperature e minore sarà il ciclo produttivo.
La raccolta di fagiolini avviene quindi in un intervallo variabile. I primi baccelli a essere raccolti sono quelli delle varietà nane, che si possono in genere raccogliere a partire già dal mese di giugno.
Anche se il ciclo produttivo è breve, ogni pianta permette più di un raccolto; è bene, quindi, asportare appena saranno maturi i primi baccelli (devono essere di un colore intenso, croccanti e privi del filamento bianco laterale) in modo che ne ricrescano subito di nuovi.

Si conservano in freezer - I fagiolini possono essere conservati per pochi giorni in frigorifero ma, se il raccolto è stato particolarmente abbondante, è possibile congelarli usando gli appositi contenitori sia da crudi (dopo averli lavati, spuntato le due estremità e asciugati con un panno morbido) sia dopo averli puliti e lessati in acqua salata e fatti poi raffreddare.

Per prevenire le aggressioni degli insetti - I nemici comuni delle piante di fagiolini sono i pidocchi (gli afidi) per evitare la loro sgradevole presenza si possono adottare delle astuzie, ad esempio non bagnare la pianta con acqua troppo fredda e predisporre dei sistemi pacciamatura di foglie o paglia sul terriccio, è meglio non usare, infine, concimi eccessivamente ricchi di azoto.

DAL VASO ALLA TAVOLA

I fagiolini sono dei vegetali dalle tanti virtù: hanno pochissime calorie ma un notevole potere saziante, si digeriscono con più facilità rispetto ai fagioli e favoriscono il transito intestinale grazie a una buona presenza di fibre e acqua.
I fagiolini sono poi una vera e propria miniera di vitamine e sali minerali, in particolare il potassio. La presenza di flavonoidi favorisce invece l'azione antiossidante.
Questo ortaggio si consuma fresco (previa cottura) e a differenza del fagiolo se ne mangiano sia i semi che il baccello che li custodisce.

Un contorno perfetto - I fagiolini sono da sempre un ingrediente gradito per tenersi in linea, gustosi leggeri e al tempo stesso sazianti, si accompagnano senza problemi a piatti di carne, di pesce o di patate, ma si possono consumare anche da soli, conditi con olio e limone.

FRAGOLE

FACILISSIME DA COLTIVARE IN VASO, DANNO UN TOCCO DI COLORE E DOLCEZZA AL BALCONE

La fragola è uno dei frutti più amati, facile da coltivare anche su balconi e terrazzi, a patto di scegliere la collocazione giusta perché la pianta possa prosperare.
La sua coltura dà molta soddisfazione e consente di ottenere un raccolto genuino in uno spazio ristretto e con poche cure. Originaria dell'Europa, la fragola fa parte della dieta dell'uomo fin dalla preistoria. I Romani ne andavano pazzi, e proprio dalla parola latina "fragrans", "profumato", deriva il nome di questo frutto, che un tempo era consumato soltanto nella varietà selvatica, ancora più aromatica e saporita. La fragola è un frutto solare, che compare con il ritorno della luce e della primavera, ma è simbolo anche di tentazione e desiderio carnale, per il suo colore rubino.

LE VARIETÀ MIGLIORI PER IL TERRAZZO

Esistono tantissime varietà di fragole che si possono coltivare in vaso. Nell'acquisto, fatti consigliare dal vivaista sulla tipologia migliore per l'esposizione del tuo balcone.
Tieni presente che alcune varietà daranno frutti solo la seconda estate dopo la semina, perché necessitano di un periodo di freddo per maturare completamente. Le fragole, infatti possono essere unifere, cioè producono il frutto una sola volta all'anno, durante la primavera, oppure bifere, che fruttificano più volte, dalla primavera all'autunno.

LA MESSA A DIMORA DELLE PIANTINE

La scelta più semplice per coltivare le fragole è quella di acquistare le piantine in vivaio, per poi metterle a dimora sul proprio balcone, in vaso. Le piantine di fragola si trapiantano in autunno oppure in primavera. Il vaso adatto ha il fondo bucato ed è alto almeno 25 cm.
I terreni adatti sono fertili e freschi, ricchi di sostanze organiche, leggeri soffici, acidi e ben drenati. Calcare e alcalinità, infatti, sono nemici della fragola e la fanno ingiallire. Anche l'eccessiva umidità può provocare danni e far marcire foglie e frutti. Per evitare questi pericoli, utilizza un terriccio con un pH acido compreso tra 5.8 e 5.5 e versa 3 cm di ghiaia sul fondo, per assicurare un drenaggio ottimale. Altrimenti, utilizza il 40% di terriccio con pH neutro e il 40% di torba acida. Migliora il drenaggio aggiungendo perlite e sul fondo versa uno strato di laterite argilla espansa, pomice o argilla espansa sul fondo (20%).

Tanta luce, ma non diretta - Apri leggermente le radici prima di mettere a dimora le piantine. Disponile in singole file, distanziate di 15 cm. Annaffiale regolarmente, ma senza

creare ristagni e facendo cadere l'acqua alla base della piantina, in modo che né le foglie né i frutti si bagnino. Puoi aggiungere un buon compost organico, acquistandolo o producendolo anche in casa con i rifiuti vegetali della cucina.
Compatta leggermente il terreno con le mani e aggiungi, se necessario, altro terriccio.
Un altro modo per moltiplicare le piantine è quello di dividere i cespi di radici in due parti, per propagare la pianta. Questa operazione va fatta in estate.
Il vaso delle fragole va posizionato verso nord, in un ambiente luminoso ma non esposto al sole diretto.

Puoi anche seminarle - Ottenere le fragole a partire dalla semina non è difficile, ma richiede un poco più di attenzione e pazienza. In questo caso, sul terriccio sopra descritto si spargono i semi e poi si annaffiano delicatamente, a pioggia, meglio ancora usando uno spray per distribuire l'acqua senza rovinare il terreno e scoprire i semi.
Alla comparsa delle prime foglioline, le piantine vanno diradate, lasciando solo quelle che sembrano più robuste. L'operazione si effettua di norma in inverno.

ANNAFFIALE REGOLARMENTE

L'annaffiatura delle fragole deve essere frequente, ma attenzione a non creare ristagni che, lo ripetiamo, possono generare umidità e marciume, facendo ingiallire e perfino morire le piantine.

I frutti vanno raccolti subito - Secondo le specie, le fragole cominceranno a comparire dall'estate successiva, oppure da quella seguente e vanno raccolti non appena cominciano a diventare rossi. Se restano sulla pianta troppo a lungo, infatti, possono marcire.

LE ERBACCE LE MINACCIANO

Erbacce e umidità sono tra i nemici principali delle coltivazioni di fragole. Per proteggerle dalle erbe infestanti, puoi usare un telo per pacciamatura, sul quale praticare dei tagli a croce, in posizione delle piantine. Lo si appoggia al terreno e si interrano le piante. In questo modo, il terreno sarà più caldo e la crescita migliore, l'espansione delle erbacce sarà bloccata e anche i frutti, che non verranno a contatto col terreno, saranno più sani.
Le fragole temono anche gli uccelli che, attratti dal colore dei frutti, in pochi minuti possono rovinare un intero raccolto. Proteggile con una retina.
Tra gli altri nemici, vi sono l'acaro pallido, un ragnetto bianco traslucido, difficile da distinguere a occhio nudo e lo io-

UN SEGRETO PER EVITARE LE INFESTANTI

Per far sì che, in primavera inoltrata, la terra attorno alle tue fragole non sia invasa di malerbe, ricoprila di paglericcio.
Un altro metodo è quello di seminare dei tageti negli spazi vuoti del vaso. Questa specie "aiutante" respinge infatti le infestazioni di erbacce e parassiti, e protegge anche il terreno negli anni a venire.
Anche una rete protettiva potrebbe essere utile per evitare le incursioni degli uccelli, una volta che i primi frutti saranno spuntati.

dio, la muffa biancastra che colpisce le foglie. Afidi e coleotteri sono ulteriori pericoli per la tua coltivazione.

Le cure nella stagione fredda - In autunno prenditi cura delle fragole eliminando con cura le foglie secche.
In inverno, invece, elimina gli stoloni (gli steli rampicanti che si sviluppano dal piede centrale) e copri accuratamente, le piantine, per proteggerle dal gelo, con gli appositi teli di tessuto non tessuto, oppure con della paglia.
Non dimenticarti di annaffiarle regolarmente, ma evita di farlo nei periodi di gelo e presta molta attenzione che l'acqua non crei ristagni che potrebbero far morire le piantine.
Anche se sono perenni, le fragole in realtà perdono in parte la loro produttività nel corso del tempo e andrebbero sostituite ogni 2-3 anni.

UN ANGOLO DI BOSCO SUL BALCONE

Le fragoline di bosco (Fragraria vesca) possono essere coltivate anche sul balcone o sulla terrazza di casa, basta creare le condizioni giuste. Si seminano in gennaio su terriccio mescolato a torba, riparati dal sole e dal freddo. Durante la germinazione, le piantine vanno coperte con un foglio di plastica trasparente, per trattenere l'umidità e creare il clima migliore. Vanno poi trasferite in un ambiente umido e collocate in una zona ombrosa, al riparo dal sole, soprattutto nelle ore più calde.

LE PROPRIETÀ DEL FRUTTO

Le fragole sono ricchissime di vitamine e minerali, hanno poche calorie e praticamente zero grassi.
Il frutto ha anche notevoli proprietà benefiche per l'organismo. Oltre a essere saziante, e dunque molto adatto nelle diete, la fragola è anche depurativa, disintossicante e diuretica, grazie alla presenza di potassio. Ma le fragole sono soprattutto uno dei frutti antiage per eccellenza, ricche di principi attivi antiossidanti che assorbono i radicali liberi e aiutano a mantenere giovani i tessuti.
Anche le foglie della fragola, poi, sono utili soprattutto per l'igiene dentale. Proteggono infatti dalla placca e contrastano l'alitosi grazie alla presenza di xilitolo.

VERSATILI IN CUCINA

Le fragole non sono solo buone da mangiare fresche ma si prestano con facilità a diventare ingredienti di golose ricette. Marmellate e composte, macedonie e insalate, gelati, granite e mousse, la fantasia la fa da padrona. Da provare in coppia sicuramente con il limone o la ricotta.
Una curiosità? Provale anche per la preparazione di primi piatti caldi; ad esempio possono diventare protagoniste di un risotto e, per esaltarne il gusto, basterà aggiungere una spolverata di pepe bianco.

INSALATA

NON SOLO LA LATTUGA: OGNI STAGIONE PUOI PORTARNE A TAVOLA UNA DIVERSA

Coltivare l'insalata in vaso è semplice e dà grandi soddisfazioni. Radicchio, lattuga, scarola, indivia, insalata riccia… puoi scegliere tra numerose varietà, alternando le diverse coltivazioni, così da avere a disposizione insalate autoprodotte per quasi tutto l'anno.
Quando si parla di genericamente di insalata si fa riferimento a un insieme di ortaggi a foglia, ottime soprattutto da consumare a crudo.
Dal punto di vista botanico, si distinguono tre famiglie, cicorie, invidie e lattughe, a cui si aggiungono le erbe di campo. Tutte possono essere coltivate anche in vaso. Ovviamente le dimensioni delle foglie sarà leggermente inferiore, ma il sapore paragonabile a quello delle insalate dell'orto.

LATTUGA, LA PIÙ DOLCE

Dal gusto dolce e dalla consistenza tenera, la lattuga (Lactuca sativa) è una delle insalate più amate e versatili, e anche tra le più delicate, perché la foglia si rovina facilmente. Ma con un po' di accortezza è possibile farla crescere anche in terrazzo. Quella che si acquista è spesso troppo carica di sostanze azotate, dovute a un'eccessiva concimazione. Una ragione in più per coltivarla da sé.
La lattuga è una pianta annuale della famiglia delle Compositae, che si sviluppa in cespi sferici e allungati. Tra le varietà maggiori, quella a cappuccio e quella a costa lunga.

SI SEMINA IN PRIMAVERA

La lattuga si semina a spaglio (ossia spargendo i semi sul terreno) oppure anche a file. Questa alternativa è preferibile se si vuole coltivare l'insalata insieme a bietole a costa, ravanelli, carote o cipolle.
Il momento migliore per piantare sono i mesi tra l'inizio della primavera e la fine dell'autunno. Le piantine di insalata, una volta germogliate, si possono mettere a dimora in ogni momento dell'anno, a eccezione dei mesi più freddi e di quelli più caldi. Una buona alternativa è fare, in due contenitori separati, mezzo seminato e mezzo trapiantato. Per le insalate che hanno semi molto piccoli, può essere utile mischiarli a sabbia, così da poterli spargere meglio. Vanno disseminati in modo uniforme e ricoperti con mezzo centimetro di terra. Poi si annaffiano, facendo attenzione a non creare buchi e discontinuità nel terreno. Dopo la semina, si pressa leggermente il terreno. Si può anche mettere uno strato di tessuto non tessuto per mantenere l'umidità e far germogliare i semi più in fretta. In tre giorni diventeranno piantine e in 20 giorni veri e propri cespi di insalata.

L'esposizione a mezza ombra - Il terreno va mantenuto costantemente umido, non esposto al sole diretto.
La posizione ideale è in mezz'ombra. Va bene anche coltivarla al sole, purché, nelle ore più calde, specialmente nella stagione estiva, si crei un riparo con un telo, per non bruciare le foglie e seccare la terra.
Nei periodi più rigidi, invece, è necessario riparare la coltivazione, perché la lattuga non sopporta il freddo.

Coltivala nelle cassette della frutta - Per l'insalata vanno benissimo le normali cassette da frutta in legno, un materiale a costo zero, molto ecologico, facile da smaltire e da non sottovalutare nemmeno dal punto di vista estetico, come contenitore per le insalate e le erbe aromatiche.
Si possono recuperare al mercato e vanno rivestiti di sacchi di plastica (puoi riciclare quella dei sacchi di terra), fissati alla struttura in legno con dello scotch da pacchi, praticando un foro al centro per il drenaggio dell'acqua.
Le cassette vanno riempite di terriccio universale (2/3) e compost (1/3) per almeno 30-40 cm. Sul fondo si possono mettere ghiaia o argilla espansa, per favorire lo smaltimento dell'acqua in eccesso.

PUOI ACQUISTARE LE PIANTINE IN VIVAIO

Un'alternativa alla semina, adatta per chi è alle prime armi, è quella di interrare piantine già pronte, acquistate nei vivai o negli appositi centri specializzati.
Il vaso adatto è di almeno 50 cm di diametro e della profondità di 25 cm, riempito con terreno misto a torba e a compost, con uno strato di sabbia o ghiaia sul fondo, per favorire il drenaggio.
Quando interri le piantine non disporle in asse, ma leggermente a zig-zag per favorire lo sviluppo delle foglie.

ANNAFFIA CON ATTENZIONE

L'annaffiatura della lattuga è un processo delicato. Se in eccesso, infatti, l'acqua può creare ristagni e marciume. Se in difetto, invece, accelera la fioritura diminuendo la produttività della pianta.
Il pericolo maggiore, nella coltivazione della lattuga, è la siccità, per cui le piantine vanno irrigate con costanza, facendo attenzione che il terreno non rimanga mai arido.
Specie in estate, tuttavia, durante l'annaffiatura, bisogna fare molta attenzione a non bagnare le foglie, che potrebbero bruciarsi al sole. Meglio annaffiare nel tardo pomeriggio, al tramonto, versando l'acqua direttamente sul terreno, per evitare di bruciare le foglie.

RACCOGLILA COSÌ

Dopo una ventina di giorni, le prime foglie di insalata saranno già pronte per la raccolta. Questa si effettua evitando di sradicare i cespi interi, ma prelevando giorno per giorno solo le foglie più grandi ed esterne, così da avere l'ortaggio sempre a disposizione, senza depauperare la pianta.
Sfogliando i cespi poco alla volta e con regolarità, inoltre, si avranno foglie sempre tenere e si eviterà di portarle in tavola quando ormai sono già vecchie e hanno assunto una consistenza più coriacea e un gusto amarognolo.
Se si desidera avere lattuga a disposizione per molti mesi all'anno, parallelamente alla raccolta si procederà a interrare nuove sementi, oppure a mettere a dimora nuove piantine, per rimpiazzare quelle consumate.
I cespi vanno comunque tagliati a circa 3 cm di altezza, affinché possano ricrescere con vigore e con foglie dal gusto dolce e piacevole e dalla consistenza tenera.
Il ciclo vegetativo dell'insalata termina con la fioritura.

LE PIANTE AMICHE DELLA LATTUGA

Le radici dell'insalata hanno un'estensione moderata nel terreno, che permette di coltivare, negli stessi contenitori, anche altri ortaggi che radicano profondamente, come aglio, cipolla, scalogno, ma anche carote e ravanelli. Un'idea furba è quella di seminare a spaglio, nello stesso contenitore erba cipollina, menta e cerfoglio, ma anche… nasturzio e calendula, due fiori commestibili. In pratica, un'insalata mista già selezionata.
Un altro consiglio è quello di coltivarla insieme alla salvia. La lattuga, infatti, ombreggia il terreno favorendo un maggiore sviluppo della salvia.

È ANCHE BENEFICA PER LA SALUTE

Le virtù terapeutiche della lattuga sono state apprezzate fin dagli Egizi, in particolare per gli effetti calmanti, soporiferi e anafrodisiaci.
Furono però probabilmente i Romani a promuovere la coltivazione di lattuga in tutto l'Occidente, inizialmente limitandosi a poche varietà. In età moderna questo ortaggio venne poi esportato anche nel Nuovo Mondo.
Appena raccolta, la lattuga rilascia un lattice biancastro (in latino "lac"), da cui il nome lattuga, che ha in effetti proprietà sedative. Per questo è molto adatta da consumare a cena, specialmente se si hanno difficoltà ad addormentarsi.
Povera di calorie, ma ricca di vitamine (A, B e C), minerali e di acqua, questa insalata è saziante e idratante e contiene anche molte fibre, utili per l'intestino. La presenza di minerali come sodio, potassio, calcio e magnesio la rende un efficace alcalinizzante, che aiuta a mantenere il corretto l'equilibrio acido-basico nell'organismo, favorendo la risoluzione di infiammazioni e irritazioni, specie del sistema digerente.

La lattuga infatti è benefica soprattutto per stomaco e intestino, grazie all'elevato contenuto di fibre e in particolare di inulina, che riduce la percentuale di batteri intestinali nocivi, a favore di quelli alleati del nostro organismo. È inoltre molto digeribile e dietetica, perché innalza il livello di sazietà senza far alzare l'asticella delle calorie.

Il decotto che concilia il sonno - Per migliorare la qualità dal sonno, fai bollire mezzo cespo di lattuga in 250 ml di acqua per 5 minuti, poi filtra e bevi il liquido non appena sarà intiepidito.

LE ALTRE INSALATE

Oltre alla lattuga, vi sono tante altre insalate facili da coltivare sul balcone, così da avere in ogni momento dell'anno, una notevole varietà.
Alcuni tipi sono più invernali, come l'invidia riccia, l'invidia scarola e i radicchi. Altri, invece, crescono in primavera estate, come la lattuga cappuccio, il lollo, e il trocadero, mentre altri si trovano alla fine dell'estate e in autunno, come la lattuga a costa e la lattuga iceberg.

Il radicchio - Il radicchio (Cichorium intybus) può avere una colorazione variegata nei toni del rosso o del verde. Il sapore amarognolo che caratterizza questa varietà è intenso soprattutto nelle foglie più giovani. Le specie verdi sono più facili da coltivare, perché più robuste e meno esigenti.
Oltre alle varietà comuni, esistono radicchi IGP (Indicazione Geografica Protetta): radicchio rosso, come quello di Treviso, di Verona o di Chioggia; radicchio verde, dal sapore più amaro; radicchio variegato, dal colore verde e striato di giallo o di rosso.
La pianta resiste anche ai climi freddi e si adatta bene in tut-

te le zone d'Italia. Le regole per coltivare il radicchio sono le stesse delle altre insalate. Il terreno ideale è fresco, ben drenato e concimato, e deve restare costantemente umido, ma occhio ai ristagni. Per evitarli, il fondo del vaso va cosparso di cocci, argilla o ghiaia.
Si semina a spaglio, in primavera, coprendo i semi con uno strato sottile di terriccio umido, e si raccoglie per quasi tutta l'estate. Dopo la semina occorre circa una quarantina di giorni per ottenere il primo raccolto.

Insalata belga - L'insalata belga (Cichorium endivia latifolium) ha una forma ovale e allungata, con le foglie bianche e strettamente serrate e sfumature giallo chiaro.
Si semina a spaglio da marzo a luglio in un terreno ben lavorato e fertile.
Il colore bianco di questa varietà di insalata si ottiene tramite una forzatura. A fine settembre taglia le piante appena sopra il colletto (a 1 cm circa), togli le foglie (sono commestibili) e inserisci le radici (private delle diramazioni secondarie) in una cassetta di terra, sistemandola in un locale buio e chiuso; prepara uno strato di compost giovane coperto da 10 cm di sabbia e interra le radici in modo che emergano di un paio di centimetri. Annaffiale solo ogni tanto.
Dopo un mese le piantine producono nuove foglie, di colore bianco. Altre varietà invernali di insalata sono l'invidia riccia e la scarola.

La cicoria per l'autunno - Tra le varietà di cicoria più facili da trovare c'è la catalogna a foglia larga. Scegli la qualità "clio", invece, se vuoi ottenere quantità abbondanti oppure la cicoria puntarella se abiti in una zona a clima mite.
Puoi piantare le piantine, dotate di panetto di terra, in settembre, in un terreno fertile, sistemandole a circa 15-20 cm di distanza da una all'altra. La raccolta avviene fino alla metà circa del mese di ottobre.

Le erbe di campo - Sul balcone si coltivano facilmente anche le erbe di campo, davvero gustose in insalata, come crescione, cerfoglio e borragine.
Il crescione (Lepidium sativum), in particolare, è facile e di grande resa. Si semina da aprile a giugno, con semine scalari, per averlo sempre disponibile.
La pianta ha comunque un ciclo vitale breve, che consente di seminarla in ogni momento dell'anno, in un terreno ricco di sostanze organiche e ben areato. Si raccoglie entro una trentina di giorni.
La raccolta avviene quando le foglie hanno raggiunto l'altezza di una decina di centimetri, con le forbici oppure a mano. Il vaso o la cassetta vanno posizionati in una zona fresca, alla mezz'ombra. Le foglie si possono prelevare per qualche mese, finché non cominciano a produrre i fiori.
L'irrigazione deve essere costante, in modo tale da mantenere il terreno sempre umido. Un trucco in più? Coltivalo con zucchine e pomodori, per farlo crescere più abbondante.

La rucola - Anche la rucola (Eruca sativa) può dare grandi soddisfazioni in terrazzo. Dopo la semina, da effettuare in primavera, le foglie si possono già raccogliere dopo poche settimane di attesa.
Procurati un vaso o un contenitore largo, metti sul fondo uno strato di argilla espansa per il drenaggio e riempi di terriccio universale, eventualmente mischiato a sabbia.
Spargi i semi, coprili con uno strato di terra e irriga con molta delicatezza per non creare dislivelli nel terreno (puoi usare uno spray riempito d'acqua).
Meglio esporre le piantine al sole, bagnandole alla sera o alla mattina, tenendole al riparo il più possibile dal vento.
Quando le piante cominciano a produrre gli steli fioriferi, questi vanno accuratamente eliminati con le forbici, per evitare che le foglie assumano un sapore amarognolo e diventino meno buone da mangiare.

LAVANDA

PROFUMATA, COLORATE, ELEGANTE E DOTATA DI NUMEROSE PROPRIETÀ

La lavanda, il cui nome scientifico è Lavandula officinalis, appartiene alla famiglia delle Lamiaceae, ed è originaria del bacino del Mediterraneo.
Conosciuta anche con il nome "spigo" o lavanda vera, è una pianta perenne sempreverde, dall'aroma penetrante e dai fiori di un intenso color indaco, che si raccolgono in alte infiorescenze a forma di spiga. Già gli Egizi e i Greci estraevano il suo prezioso olio essenziale per realizzare profumi.
Il nome "lavanda" rimanda direttamente al verbo latino "lavare" dall'usanza di usare le sue spighe per profumare l'acqua di bagni e lavacri.
La pianta ha fusti legnosi, mentre le foglie sono opposte, lineari e coperte da una fine peluria.

NE ESISTONO TANTE VARIETÀ

Per dare un po' di vivacità al balcone non puoi fare a meno di coltivare la lavanda. I suoi fiori hanno un caratteristico colore che appartiene alla gamma dei viola (appunto il color lavanda); il suo profumo, poi, è particolarmente gradevole e riconoscibile.
Tante sono le varietà di lavanda fra cui puoi scegliere: la Lavandula spica è la più comune ma si può trovare anche la Lavandula stoechas (lavanda marittima): i suoi fiori sono profumatissimi e nascono d'estate; la pianta teme però le temperature rigide.
Adatta per creare delle siepi è invece la Lavandula angustifolia; la Lavandula latifoli, è la più grande della sua specie e fiorisce con il finire dell'estate ed è molto delicata.
Si trova comunemente anche il "lavandino", ovverosia la Lavandula x hybrida Rev; in questo caso parliamo di una specie ibrida nata a opera delle api, che hanno mescolato il polline della lavanda vera con quello della lavanda spica, facendo nascere delle piante nuove: il "lavandino" è una specie robusta con steli rigogliosi.

Coltivala così - La lavanda è molto facile da coltivare: se scegli di utilizzare i semi devi metterli nella dimora definitiva in primavera o in autunno, usando il semenzaio.
Il periodo giusto è la fine dell'inverno salvo poi aspettare la primavera per trasferire le piantine nel vaso opportunamente scelto.
Prima della semina è consigliabile procedere con la preparazione del terriccio, che va fertilizzato con letame maturo.
Un'alternativa alla semina è la propagazione mediante talea: preleva, durante la stagione autunnale, un rametto semi legnosi da una pianta di lavanda di uno o due anni e trapiantalo in un vaso non troppo grande.
Allo spuntare delle prime foglioline dovrai attendere alme-

no un anno prima di mettere a dimora la talea. Per la lavanda è adatto un terriccio leggero, ben drenato e particolarmente ricco di sostanze organiche a cui aggiungere anche una pari quantità di sabbia.
La posizione adatta, invece, è soleggiata ma allo stesso tempo ben ventilata. Per quanto riguarda le annaffiature, la lavanda ha bisogno di irrigazioni non troppo abbondanti né troppo frequenti; verifica, quindi che il terreno sia asciutto prima di somministrare altra acqua.

Raccogli e conserva i fiori - Ci vogliono almeno due-tre anni perché la lavanda giunga a completa maturazione. Per avere una pianta rigogliosa, un valido suggerimento è la potatura, soprattutto quando la pianta assume un aspetto "legnoso" e spoglio. Aspetta che sia trascorso il periodo della fioritura e partendo dal centro della pianta inizia la potatura recidendo con tagli netti i fiori secchi. Lascia però qualche centimetro dalla base.
Gli steli andrebbero prelevati quando sono carichi di fiori, anche se ancora non sono completamente schiusi; i mesi migliori per la raccolta sono quelli di giugno e luglio.
Crea dei mazzetti usando dello spago o dei fili di erba e falli poi essiccare capovolti, scegliendo un posto ben areato e non esposto al sole. Quando gli steli saranno secchi, puoi riporli in una scatola di latta da tenere in un luogo fresco per conservarne più a lungo il profumo.
Prova anche a sgranarli delicatamente su un canovaccio pulito, per poi conservare i fiorellini secchi in piccoli sacchetti di tela (o di altro materiale purché naturale) da mettere nei cassetti della biancheria che, oltre a profumare di fresco, sarà anche protetta dalle tarme.
Con i fiori secchi della lavanda si possono anche creare profumatissimi pot-pourri, aggiungendoli ad altre erbe aromatiche come la salvia o il rosmarino, a bucce di limone, petali di rosa e foglie di melissa.

ATTENZIONE AGLI ATTACCHI FUNGINI E ALL'UMIDITÀ

Il nemico più comune della pianta di lavanda è un fungo, la Septoria lavandule; dopo il suo attacco solitamente appaiono delle piccole macchie chiare sulle foglie.
Si può risolvere prima di tutto facendo in modo che la pianta non soffra l'umidità (prima causa dell'attacco del fungo), quindi evitando ristagni di acqua, poi recidendo le parti colpite dalle macchie.

IL SUO PROFUMO HA UN EFFETTO CALMANTE

I fiori della lavanda hanno numerose proprietà calmanti, utilissime per alleviare il mal di testa grazie alla presenza di un olio essenziale così composto: limonene, cineolo, linalolo, acetato di linalile, canfora, alfa-terpineolo, beta-ocimene, tannini, acido ursolico, flavonoidi e sostanze amare.
L'olio essenziale di lavanda agisce sullo stomaco e sull'intestino, stimola l'attività di fegato e bile, le secrezioni gastriche e la peristalsi intestinale. Allevia i dolori muscolari ma anche gli spasmi addominali e può dare beneficio alle donne che soffrono di dolori mestruali (ma non è adatto per chi ha mestruazioni abbondanti).
La lavanda è inoltre un valido alleato di gola e vie respiratorie grazie alla sua azione balsamica.

Il bagno che cancella la fatica della giornata - La lavanda si può usare anche per profumare l'acqua del bagno, proprio come facevano gli antichi. L'aroma non aggiungerà soltanto un tono di gradevolezza olfattiva all'immersione, ma agirà secondo i principi dell'aromaterapia, rilassando e allontanando stress e tensioni.
Puoi aggiungere un infuso (preparato con un litro d'acqua e una manciata di fiori di lavanda) all'acqua del bagno o

utilizzarlo per maniluvi o pediluvi. La pianta esercita anche un'azione lenitiva sulla pelle, utile per placare gli arrossamenti e bruciori cutanei.

Un infuso per riposare meglio - La lavanda è alleata del nostro benessere e non può mancare in dispensa per creare un buon infuso. L'infuso di fiori di lavanda è calmante, aiuta a dormire, ma anche a digerire e a contrastare spasmi e problemi intestinali.
Per prepararlo fai così: versa una tazza di acqua ben calda sopra un cucchiaino o due di fiori di lavanda.
Questa bevanda va preparata preferibilmente utilizzando contenitori di terracotta, porcellana o vetro, perché il metallo o la plastica possono reagire con i principi attivi della lavanda e diminuirne l'efficacia.

I FIORI DA METTERE IN INSALATA

Sul balcone possono trovare spazio alcune specie fiorite che, oltre a portare colore, si possono anche mettere in tavola. Quella di mangiare i fiori è una tradizione molto antica, portata avanti già da Greci e Romani. Nasturzi, tarassaco, bocche di leone, calendula, primula e rosa, se coltivati da sé, sono un ottimo completamento di insalate, formaggi e minestre.
I piatti ci guadagneranno in sapore, originalità, ma anche virtù benefiche. I fiori, infatti, sono un concentrato di minerali e sostanze fenoliche utili alla nostra salute

Lascia i fiori in infusione per 8 minuti circa, poi filtra e bevi l'infuso caldo, anche più volte durante la giornata se è necessario. Meglio non aggiungere zucchero o altri dolcificanti alla bevanda; al limite puoi insaporire con un cucchiaino di miele biologico.
Puoi anche creare dei mix di erbe e fiori da aggiungere alla lavanda, per ottenere tisane aromatiche, dagli effetti benefici ancora maggiori.

SI PUÒ USARE ANCHE IN CUCINA

La lavanda diventa un ingrediente creativo e versatile anche in cucina. Infatti, si presta bene alle preparazioni dolciarie, come biscotti, crostate, cheesecake o gelati. Puoi usarla anche per aromatizzare i formaggi, l'aceto e persino il miele. Con quella fresca puoi preparare, per esempio, un ottimo e originale risotto. Quella secca, invece, è utile per aromatizzare il pane oppure tanti tipi di dolci da forno.

LIMONE

PROFUMATO E MOLTO DECORATIVO, DÀ FRUTTI RICCHI DI PREZIOSE VITAMINE

Il limone, dal nome scientifico Citrus limonum, è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Rutacee, giunta in Europa dall'Asia. La pianta può arrivare a un'altezza di 6 metri. È caratterizzata da foglie verde scuro e da piccoli fiori bianchi dal profumo delicato che, con il clima adatto, vengono prodotti tutto l'anno. Il frutto è carnoso, ovale e ha colore giallo acceso, la sua buccia può essere più o meno spessa. I frutti sono il simbolo dell'energia che vince anche i rigori dell'inverno perché maturano proprio in questa stagione con un bel colore giallo che ricorda il sole estivo. Le sue proprietà terapeutiche erano ben conosciute dai medici arabi, e fu proprio questo popolo a portare la pianta nella zona del Mediterraneo, soprattutto in Spagna e in Sicilia.

UNA PIANTA CHE AMA IL SOLE

Le distese di alberi di limone sono tipiche del paesaggio in diverse località d'Italia, specialmente al Sud, ma forse pochi sanno che il limone cresce bene anche se coltivato in vaso e può diventare una profumata presenza su balconi e terrazzi delle città del Centro e del Nord, grazie a qualche semplice accorgimento. La pianta di limone non ha bisogno di molto spazio e richiede soprattutto una collocazione soleggiata, perché ama il sole e il caldo; teme invece le basse temperature, e in inverno va protetta. Nelle zone ventose va sostenuta con un tutore (anche una semplice canna di bambù).
Le annaffiature devono essere frequenti e regolari soprattutto durante il periodo primaverile ed estivo.

Tante cultivar in tutto il mondo - Il limone vanta moltissime varietà proprio perché è una pianta molto amata e coltivata a livello mondiale; le differenze però sono più di natura estetica che di gusto al palato. Fra le cultivar italiane, per fare solo qualche esempio fra le molteplici varietà, si può trovare il rinomato "sfusato amalfitano" caratterizzato da frutti molto aromatici lunghi, affusolati, con pochi semi e la cui buccia è ricca di oli essenziali.

Piantala in primavera - Si può acquistare una pianta già adulta, da mettere a dimora in primavera, in un vaso capiente (ma va rinvasata ogni 4-5 anni per conservarne il vigore e per garantire un costante raccolto).
Il terriccio ideale è molto drenante (ottimo quello miscelato alla pomice); è possibile poi trovare in commercio anche prodotti specifici per gli agrumi con aggiunta di torba, argilla e concime a lenta cessione.
La pianta di limoni si può coltivare anche partendo dai semi (da scegliere rigorosamente biologici), bisognerà solo avere molta più pazienza per vederne i frutti (circa 4-5 anni alme-

no); il mese giusto per la semina è marzo, anche in questo caso è bene ricordarsi che per la germinazione è molto importante il caldo e un'esposizione alla luce solare.

Fruttifica in inverno - Il limone ha una buona fruttificazione e anche se cresce in vaso, si possono avere più raccolti durante l'anno; in inverno di solito produrrà i frutti migliori. I limoni vanno raccolti con il picciolo e si possono conservare in frigorifero anche per qualche settimana.

IL KUMQUAT, MANDARINO CINESE

Il kumquat, chiamato comunemente mandarino cinese, appartiene alla stessa famiglia del limone, ed è caratterizzato da frutti arancioni e commestibili. La scelta di questa piccola pianta di agrumi per rallegrare il balcone è vincente, perché oltre a produrre gustosi frutti è anche ornamentale. È un agrume che non ha bisogno di particolari cure: esposizione soleggiata e annaffiature solo quando il terriccio è asciutto; è bene però rinvasarlo almeno ogni tre anni, in primavera. Come per la pianta di limone, la propagazione mediante semi è possibile ma comporta molta pazienza per vedere i risultati, meglio quindi acquistare la pianta presso un vivaio o innestarla durante la stagione primaverile mediante talea.

Attenzione al "mal secco" - La pianta di limone è preda ambita di ragnetti rossi, mosca bianca e cocciniglia ma anche le malattie fungine possono minare la salute dell'agrume. La più comune è il "mal secco" che colpisce i rami e il tronco facendoli seccare, per prevenire la malattia si possono adottare degli accorgimenti: non eccedere con le concimazioni, evitare i ristagni di acqua e appena le temperature si abbassano mettere la pianta al riparo coprendola con una pacciamatura di foglie e piante o utilizzando dei tessuti specifici che si trovano in commercio.

IL FRUTTO È PIENO DI VIRTÙ

Il limone è uno scrigno di qualità benefiche e le sue innumerevoli proprietà sono legate alla presenza di limonene, ma anche di flavonoidi, acido citrico e ascorbico. Digestivo, antiacido e antinausea, il limone è un frutto poco calorico e ha una elevata percentuale di vitamina C e sali minerali che ne fanno un ottimo alleato della salute e della linea.

L'infuso digestivo - Se soffri di cattiva digestione puoi preparare un infuso, versando una tazza di acqua bollente su un cucchiaio da tavola di scorzette di limone. Lascia riposare il tutto in un recipiente coperto per 20 minuti, poi filtra e bevi dopo pasti abbondanti. Non usarlo se stai assumendo farmaci alcalinizzanti.

Il limone non può mancare in cucina - Di questo agrume non si butta via niente: il suo succo è un ingrediente ottimo per condire insalata, carni e pesci o per realizzare marinature; la buccia (o scorza) si usa, invece, per preparare tisane e decotti o, se macerata, se ne ricava un rinomato liquore; grattugiata o tagliata a pezzi è un jolly nelle preparazioni dolciarie.

MAGGIORANA

PREZIOSA IN CUCINA, È FACILE DA COLTIVARE E REGALA UN AROMA INCONFONDIBILE

La maggiorana, il cui nome scientifico è Origanum majorana, è una pianta erbacea e aromatica della famiglia delle Labiate. È una pianta perenne cespugliosa e ha foglie minute di forma ellittica, coperte di peluria e vellutate al tatto. Ha piccoli fiori bianchi tendenti al rosa che si raccolgono a formare delle spighe.
È originaria dell'area Mediorientale ma è ora coltivata in tutta Europa, soprattutto nella zona del Mediterraneo; proprio come l'origano, fa parte della specie Origanum ma se ne distingue perché quest'ultimo cresce spontaneamente in natura, mentre la maggiorana (tranne in alcune località del Mediterraneo dove si trova allo stato selvatico) è frutto di coltivazioni da semina a ciclo annuale o biennale.

Nell'antichità simboleggiava la fortuna e l'amore matrimoniale, per questo si racconta che in occasione del matrimonio veniva intrecciata in modo da creare delle coroncine per adornare il capo delle spose e anche che le fanciulle in età da marito ne nascondevano alcuni rametti sotto il cuscino per ingraziarsi la sorte.

TEME IL FREDDO

La maggiorana può essere coltivata facilmente anche in vaso a patto però che le temperature siano costanti e non troppo fredde (non sotto i 10 °C). Il suo clima ideale è infatti fra i 20 e 25 °C. L'esposizione migliore è al sole e al riparo dalle intemperie. La pianta non ha bisogno di molto spazio e può essere collocata in un vaso di medie dimensioni.
Quando la pianta è ormai adulta le annaffiature non devono essere abbondanti, l'acqua piovana è più che sufficiente. Ovviamente durante le stagioni meno piovose sono necessarie più attenzioni: va bagnata con maggiore frequenza evitando però i ristagni di acqua, sempre nocivi.

Si può facilmente seminare - Se si sceglie la propagazione della maggiorana mediante semi, il periodo giusto è l'inizio della stagione primaverile. La scelta del terriccio va orientata verso una tipologia ben drenata in modo da limitare i ristagni. Si può adoperare, ad esempio, terriccio universale unito a sabbia e torba. Dopo aver inserito e ricoperto i semi (pochi millimetri di profondità basteranno) e durante tutto il periodo della germinazione, è fondamentale che la pianta riceva calore e una buona quantità di acqua, andrà quindi vaporizzata spesso e con delicatezza per non smuovere i semi. È possibile poi sfoltire la pianta (che tende a diventare un cespuglio) lasciando solo i rami più robusti, che così hanno spazio per crescere rigogliosi.

La propagazione mediante talea - Il mese di giugno è il momento giusto per la moltiplicazione della pianta di maggiorana mediante talea; è preferibile scegliere piante rigogliose e in buona salute dalle quali recidere talee di almeno 10 centimetri, prive di infiorescenze.
Per il terriccio andrà bene lo stesso suggerito per la semina (terriccio universale, torba e sabbia) e appena le piantine avranno attecchito potranno essere trasferite nella loro dimora definitiva. Se invece si preferisce la divisione mediante cespi il periodo suggerito è l'autunno (meglio il mese di ottobre); le piante, una volta radicate, potranno essere trasferite nella loro collocazione definitiva in tarda primavera.
Per tutti i tipi di propagazione è sufficiente un'unica concimazione mediante stallatico maturo al momento della preparazione del terriccio.

SI RACCOLGONO FOGLIE E SOMMITÀ FIORITE

Il momento migliore per la raccolta è l'estate quando i fiorellini non sono del tutto sbocciati. Si procede recidendo le sommità dei rametti; con il finire della stagione estiva vanno eliminati tutti i rami vecchi per far arieggiare la pianta; dai fiori secchi si possono ricavare i semi per una nuova coltivazione. Dopo aver raccolto foglie e fiori di maggiorana è possibile utilizzarli freschi oppure essiccarli, creando dei mazzetti da appendere capovolti in un luogo ben arieggiato e al riparo dalla luce. Una volta secchi vanno sfregati su un panno e messi da parte in un contenitore ermetico di vetro.

Evita i ristagni di acqua - Come per molte erbe aromatiche il pericolo in agguato è il "marciume basale" una malattia fungina causata appunto dal fungo Phytophtora sp. caratterizzata ma macchie scure che partendo dalla base della pianta, se non bloccate in tempo possono causare l'av-

vizzimento e anche la morte. È però una malattia che si può prevenire facilmente grazie a pochi semplici accorgimenti: scegliere un buon terriccio drenante, evitare il più possibile i ristagni e non eccedere con le annaffiature.

ALLEATA DEL BENESSERE

La maggiorana è una pianta aromatica nota per le proprietà calmanti, digestive e per lenire i gonfiori addominali, aiuta infatti a eliminare le scorie che causano fermentazione intestinale. Della pianta si utilizzano le sommità fiorite e le foglie, le quali, oltre a emanare un gradito aroma canforato, contengono anche un olio essenziale ricco in terpeni, flavonoidi, tannini e oligoelementi. L'olio che si ricava da questa preziosa pianta, per le sue proprietà riscaldanti e rivitalizzanti, è spesso utilizzato per dare sollievo alle articolazioni.

Un infuso profumato per calmare i nervi - Se ti senti stressato e affaticato, metti un cucchiaino di maggiorana secca in una tazza d'acqua bollente, lascia riposare per almeno 8-10 minuti, filtra e bevi l'infuso caldo. La dose ideale per beneficiare delle sue proprietà è di 2-3 tazze al giorno.

L'uso in cucina - La maggiorana è una pianta aromatica dal sapore deciso ma delicato molto gradita dalla cucina mediterranea (è molto diffusa soprattutto in Italia e Grecia). Meglio utilizzata a crudo sugli alimenti, perché è sensibile al calore e la cottura la deteriora.
Fresca o essiccata regala un aroma deciso a insalate, piatti di carne e soprattutto di pesce.
Sminuzzata o fresca è il tocco in più per arricchire di gusto di pizze e focacce. È ideale anche per aromatizzare l'olio o l'aceto. Anche le infiorescenze possono essere utilizzate per dare gusto a zuppe e minestre.

MELISSA

SI USA PER PREPARARE TISANE, DOLCI E TANTI RIMEDI CURATIVI E RILASSANTI

La melissa, che appartiene alla famiglia delle Labiate, è una pianta perenne spontanea le cui origini sono attribuibili all'area del Mediterraneo; i suoi nomi comuni sono tanti: limunina, erba limona, pianta delle api o citronella mentre il suo nome scientifico è Melissa officinalis. Ha fusti sottili e pelosi, foglie dentate che, alla base, assumono forma di cuore. I fiori sbocciano da maggio ad agosto e sono inizialmente bianco-giallastri per poi virare verso una sfumatura di rosa. I frutti sono invece di colore scuro e maturano all'inizio di autunno. L'origine del nome probabilmente deriva dal greco e significa "colei che dà il miele", ovverosia l'ape, ma era anche un appellativo che veniva attribuito alle donne quando dimostravano di essere particolarmente sag-

ge o virtuose. Anche le sacerdotesse dei misteri di Eleusi e di Efeso venivano chiamate melisse. Paracelso le attribuiva il potere di rallegrare e di confortare il cuore, rimuovendo e addolcendo la tristezza e la malinconia. La melissa allontana i pensieri bui di chi avverte di non essere al centro della propria vita, di chi, proprio come questa pianta, "rifugge il sole".

RESISTE AL FREDDO E ALLE INTEMPERIE

La pianta di melissa è rustica e molto resistente, non teme infatti il freddo né l'arsura (l'unico vero pericolo sono però le gelate improvvise) e oltre a essere coltivata frequentemente in giardino, cresce senza problemi anche in vaso. Il vaso va collocato preferibilmente in un luogo non soleggiato, meglio se in penombra; i raggi diretti del sole, oltre a far appassire le foglioline, possono attutirne il gradevole profumo. Le annaffiature non devono essere ricorrenti e la pianta va bagnata solo quando il terriccio sarà visibilmente asciutto; la melissa, infatti, teme i ristagni di acqua, che sono anche l'habitat ideale per la diffusione dei pericolosi funghi che potrebbero farla marcire.

Una pianta unica nel suo genere - La Melissa officinalis è una pianta di cui si conoscono poche varietà: la Melissa aurea, un ibrido caratterizzato da foglie screziate da puntini gialli, e la Melissa romana, una pianta che raggiunge altezze maggiori, le sue foglie poco pelose ed emana un odore non proprio attraente.
È bene ricordare che queste due varietà non possiedono le stesse proprietà curative della Melissa officinalis.

Puoi piantarla in primavera - La pianta di melissa può essere coltivata in diversi modi; una scelta pratica possono essere i semi che si possono acquistare presso negozi spe-

cializzati o asportati direttamente dalla pianta nel mese di ottobre. La stagione giusta per la semina è la primavera inoltrata, quando le temperature minime iniziano ad aumentare. Basta preparare un vaso non troppo grande e inserire i semi in piccole buche, scavate con le dita, non troppo in profondità, per non ostacolare la germinazione.
Il vaso dovrà contenere in parti uguali torba, terriccio universale e sabbia, sul fondo dello stesso si può inserire ghiaia e concime stallatico maturo.
Dal momento della semina fino alla germinazione è fondamentale che il terriccio conservi sempre una buona umidità; ci vogliono circa due settimane per ottenere i primi germogli, che vanno protetti dal sole e dal vento.
Se si vuole utilizzare un semenzaio (basta anche una cassetta per la frutta) il momento migliore per la semina è febbraio-marzo in modo che con l'inizio dell'estate le nuove piantine possano essere trapiantate nel loro vaso, quando avranno raggiunto circa 10 centimetri di altezza.
Anche in questo caso andranno bagnate spesso fino a quando avranno attecchito bene, per poi diminuire gradualmente la frequenza delle annaffiature.

Si propaga tramite rizoma - La scelta di propagare la pianta mediante rizoma deve essere fatta con l'inizio della stagione autunnale; ogni parte prelevata deve contenere però almeno tre gemme della pianta. Una volta scelto il vaso andranno inserite rispettando almeno una distanza di 20-25 centimetri l'una dall'altra. È consigliabile una preparazione del terriccio aggiungendo allo stesso una parte di concime organico. Normalmente non sono necessarie ulteriori concimazioni se non in caso di pianta da rinvasare.

La melissa ama la solitudine - La melissa è una pianta che si può definire tendenzialmente infestante, non ama quindi condividere gli spazi con altre piante nel medesimo

vaso. Ha anche la particolare peculiarità di attirare le api (come ci ricordano le origini del nome stesso): è bene quindi fare attenzione alla collocazione sul balcone (è meglio scegliere un posto non raggiungibile dai bambini).

RACCOGLI LE FOGLIE PRIMA DELLA FIORITURA

La melissa è una pianta che dura per molto tempo ma già dopo 4-5 anni si potranno notare foglie sempre più piccole e dall'aroma meno intenso.
Secondo una tradizione popolare, il giorno migliore per raccogliere le foglie di melissa è il 24 giugno, quando ricorre la festività di San Giovanni. In ogni caso è proprio con l'iniziare dell'estate che si può ottenere il miglior raccolto di foglioline aromatiche. Non bisogna attendere che sboccino i primi fiori, ma agire proprio poco prima, recidendo i piccoli rami a pochi centimetri dalla base.
I gambi delle foglioline vanno trattati con cura per non disperderne il prezioso aroma.

Si può conservare creando dei mazzetti - Una volta raccolti i rametti con le foglioline, quest'ultime si potranno usare sia fresche che secche. Per farle essiccare puoi creare, aiutandoti con uno spago o un laccio, dei mazzetti da appendere capovolti in un luogo fresco e ben arieggiato. Saranno necessari solo pochi giorni (soprattutto se le temperature sono alte) prima di poter sbriciolare le foglie; in seguito puoi riporle in un barattolo di vetro al riparo da luce e umidità. È possibile conservare il gradevole aroma della melissa anche congelando le sue foglie: dopo averle lavate e soprattutto asciugate accuratamente con un panno morbido o con carta assorbente, taglia i gambi e congelale usando gli appositi sacchetti ermetici. Vanno consumate, poi, entro 6-9 mesi dalla conservazione.

Attira i coleotteri - La melissa attrae gli insetti, e fra di loro vi sono alcuni nemici; il principale è il coleottero che può minacciare la salute delle sue foglie. Anche la ruggine della menta (Puccinia menthae), che deve il suo nome al caratteristico colore delle foglie colpite, può spesso compromettere la sopravvivenza dell'intera pianta.
Il ristagno d'acqua va sempre evitato anche per prevenire un'altra malattia chiamata vaiolatura: puoi riconoscerla osservando delle macchie scure non troppo grandi sulle foglie.

UNO SCRIGNO DI VIRTÙ

La melissa è apprezzata da secoli perché considerata un rimedio efficace contro molti disturbi. Ha un'azione calmante e riequilibrante sul sistema nervoso, grazie alle proprietà toniche e rilassanti. Le sue foglie sono una miniera di virtù, ricche oltre che di oli essenziali (i cui componenti principali sono la citronellale e il citrale) anche di acido rosmarinico dalle qualità antibatteriche, antiossidanti e astringenti e di flavonoidi come ad esempio la lutoeina e la quercetina: gli antiossidanti che ci proteggono dall'invecchiamento. Vi sono poi anche i tannini, ai quali vengono riconosciute qualità astringenti, antibiotiche e antinfiammatorie.

L'infuso che calma e rilassa i nervi - La melissa ha proprietà sedative che agiscono sul sistema nervoso, aiutando in caso di ansia e depressione. La sua azione si esplica anche nei confronti del sistema nervoso simpatico, ovvero quello non controllato dalla volontà. Per questo è utile per placare i disturbi della digestione indotti da stress. Prepara un infuso versando una tazza di acqua calda su un cucchiaio di foglie e sommità fiorite. Lascia riposare per 5-10 minuti, filtra e bevi. Non va utilizzata in caso di ipotiroidismo e se si assumono barbiturici.

Il decotto rigenerante - La melissa sgombra la mente dalla malinconia e, sul corpo, ha un effetto rinvigorente e tonificante. È possibile aggiungere un decotto preparato con le sue foglie all'acqua del bagno per "lavare via" la stanchezza o per ritrovare l'energia in vista di un prossimo impegno. Poni il contenuto di due cucchiai da tavola di foglie e sommità fiorite in mezzo litro di acqua fredda. Metti sul fuoco e porta a bollore a fiamma dolce. Fai bollire per circa 10 minuti quindi filtra e aggiungi all'acqua della vasca.

Un aroma che ricorda il limone - La melissa è utilizzata prevalentemente per le sue proprietà curative e in cucina è una presenza non frequente ma sicuramente apprezzata. Il suo aroma, che rimanda al limone così come anche alla menta, ne fa un ingrediente versatile soprattutto per la preparazione di dolci come gelati, biscotti e creme; si sposa bene anche se aggiunta a ricche macedonie di frutta. Insaporisce egregiamente i piatti a base di pesce o di agnello.
È utilizzata per aromatizzare l'aceto e il burro o per la preparazione di sciroppi. Il modo migliore per apprezzarla è consumarla fresca o come tocco in più a fine cottura.

MENTA

È UNA PIANTA DAI MILLE USI, IMMANCABILE IN CUCINA E UTILISSIMA PER LA SALUTE

La menta è una pianta aromatica perenne appartenente alla famiglia delle Labiate e il suo nome scientifico è Mentha piperita.
Le sue origini sono europee ma presto si è diffusa in tutti i continenti; è dotata di un fusto quadrangolare e di color verde-violaceo, ha foglie con margine dentato, caratterizzate da un intenso e riconoscibile profumo dovuto alla presenza di mentolo. I fiori, che sbocciano in estate, si raccolgono in spighe a forma di spirale.
Secondo la mitologia greca, Mintha, da cui il nome menta, era una ninfa amata da Ade, il dio dell'Aldilà. Persefone, moglie legittima di Ade, infuriata e gelosa trasformò la ninfa nella pianta, mentre Ade le fece dono del profumo che

tutti conosciamo. La menta ha goduto di fortune alterne: se in Grecia veniva collegata agli inferi e suscitava avversione, nel Rinascimento i naturalisti la considerarono la panacea di tutti i mali.

NE ESISTONO MOLTE VARIETÀ

Moltissime sono le varietà che appartengono alla famiglia della menta, se ne contano circa 600. La più comune da trovare in commercio è la Mentha piperita, dai caratteristici fiori viola e dalle foglie di un verde acceso; la varietà longifolia resiste al freddo, ha foglie lunghe e ovali; la menta "gentile" ("domestica") è molto facile da coltivare ed è anch'essa molto apprezzata per arricchire l'orto sul balcone; vi è poi la varietà "acquatica", ha bisogno di terriccio bagnato e cresce bene soprattutto nelle località umide.

Si adatta a ogni clima - La menta è una presenza immancabile nell'orto sul balcone perché si adegua facilmente a ogni temperatura e alla coltivazione in vaso. Si possono ottenere ottimi risultati anche nelle zone montuose, poiché può raggiungere delle notevoli altitudini. Scegli però un'esposizione soleggiata ma al riparo dal vento, in modo che la menta possa usufruire dei benefici raggi del sole per crescere rigogliosa. La menta, in genere, ha poi bisogno di molta acqua; sono consigliabili quindi annaffiature frequenti (almeno ogni due giorni) in modo che il terriccio non appaia mai del tutto asciutto, soprattutto durante la stagione estiva. È consigliabile, poi, bagnare solo il terreno e mai direttamente le foglie.

Può diventare infestante - La scelta del terriccio non crea particolari problemi: scegline uno leggero e ben concimato (ricco quindi di sostanze organiche), se possibile

anche leggermente acido; è inoltre consigliabile rinnovarlo almeno ogni due anni. La scelta del vaso è importante, è meglio se di coccio in modo da poter trattenere il più possibile la crescita radicale; infatti la menta è una pianta infestante e cresce molto in fretta, è quindi necessario estirpare con frequenza le radici.

Si propaga mediante talea - Il metodo di propagazione più frequente, perché dà migliori risultati, è mediante talea, prelevando degli stoloni (ovverosia i rami laterali della pianta) da interrare poi in piccoli solchi nel terriccio, durante la stagione autunnale (fine settembre-inizio di ottobre). È possibile anche la moltiplicazione per talea di apici vegetativi, da immergere in una polvere rizogena.
Si possono utilizzare anche i semi che comunemente si trovano al supermercato o presso i negozi specializzati, in questo caso sarà necessario più di un rinvaso: si può iniziare con un piccolo contenitore dopo 3-4 settimane dalla semina si vedranno le prime piantine che andranno rinvasate; due accortezze: il terriccio deve essere sempre umido e le piantine per i primi tempi vanno tenute all'ombra.

RACCOGLILA IN ESTATE

Le foglie possono essere raccolte già durante la fase di maturazione, il periodo ideale è fra la fine della primavera e gli albori dell'estate, prima che la pianta fiorisca: avrai così delle foglioline profumatissime e soprattutto ricche di olio essenziale e mentolo.
Le foglie si possono tranquillamente usare fresche da raccogliere all'occorrenza.
Si possono anche essiccare e conservare per qualche mese in un barattolo di vetro, al riparo dalla luce e dall'umidità. Puoi sbriciolarle sulle pietanze oppure usarle nelle tisane.

Può essere attaccata dalla ruggine - Per proteggere la pianta di menta bisogna fare attenzione a una malattia fungina chiamata ruggine della menta o Puccinia menthae. Macchioline rosse e rigonfiamenti di colore giallo sulle foglioline sono un chiaro segno che la pianta è sotto attacco.
Alcuni insetti amano la menta anche più di noi: afidi, acari, coleotteri, farfalline bianche… quindi occhi sempre aperti. Le foglie vanno controllate periodicamente, così da bloccare sul nascere eventuali attacchi di parassiti.

ALLEATA DELLA SALUTE

Il profumo della menta è utilizzato in aromaterapia per allontanare la stanchezza mentale e favorire la concentrazione. È ricca di vitamine A, B, C e D, aminoacidi, oli essenziali e sali minerali.
La menta ha, inoltre, proprietà analgesiche, carminative (riduce i gas intestinali) e antispasmodiche.
Le sue foglie sono utili anche per uso esterno, in particolare per rinfrescare l'alito, dare sollievo al mal di gola alleviare le irritazioni da puntura di insetto.

L'infuso per i dolori gastrici - Se soffri di digestione difficile, complicata da crampi e dolori, la menta può essere d'aiuto perché ha notevoli proprietà antispasmolitiche. La menta è attiva poi anche sul fegato, perché lo depura e nesostiene l'attività.
Puoi preparare un infuso versando una tazza di acqua calda su un cucchiaio di foglie.
Lascia in infusione circa 10 minuti e quindi filtra. Non va utilizzata di frequente perché potrebbe risultare irritante per le mucose dello stomaco, non bisogna usarla in caso di esofagite con ernia iatale e ulcera. Cautela va osservata anche in caso di calcoli biliari.

Le frizioni che rinfrescano la pelle - Grazie alla presenza di mentolo (elevata soprattutto nella Mentha piperita) le foglie di questa pianta hanno anche un effetto leggermente anestetizzante. Il mentolo, infatti, agisce innescando una sensazione di freddo che ha un effetto antidolorifico e antiprurito. Ecco perché è molto utile specialmente in caso di punture di insetto.
Per sfruttarne le proprietà, prepara un decotto mettendo il contenuto di 2 cucchiai da tavola rasi di foglie in mezzo litro

LA DELICATA MENTUCCIA

La nepitella o mentuccia (Calmintha nepeta) è una varietà dalle foglie minute e dentate, dai fiori di un bel rosa-lilla intenso e dalla forma che ricorda una bocca. Ottima in cucina, il suo verde intenso e la gradevole fioritura ne fanno anche una pianta ornamentale.
Coltivarla in vaso è davvero semplice. Scegli un terreno ben drenato, ed esponila al sole o alla mezza ombra. Annaffiala frequentemente ma in quantità moderate.
Le sue preziose foglioline potranno essere raccolte in estate, durante la fioritura.
Le sue foglie sono perfette se abbinate a carni, funghi e verdure o per insaporire le frittate. Puoi usarle fresche oppure essiccarle e conservarle al riparo da calore e umidità.

d'acqua fredda. Fai bollire per 10 minuti, filtra e utilizza il liquido ottenuto per realizzare impacchi o lavaggi.
Questo stesso decotto può essere usato anche per maniluvi e pediluvi, oppure per gargarismi o ancora per l'igiene della bocca, ma anche se si soffre di dolori alle gengive.

INDISPENSABILE IN CUCINA

La menta in cucina è molto versatile, può essere usata senza problemi sia fresca che secca per insaporire piatti di carne e pesce, insalate e formaggi. È perfetta in coppia con i sapori dolci: gelati alla frutta (soprattutto al limone), dolci al cioccolato e sorbetti.
Esalta piacevolmente anche il sapore delle verdure: un abbinamento senza pari? Menta e zucchine.

PEPERONCINO

UN PICCANTE CONCENTRATO DI SAPORE E COLORE PER IL TUO BALCONE

Il peperoncino è forse la spezia più diffusa e conosciuta al mondo per il suo sapore piccante e intenso, molto apprezzato in cucina. La pianta è originaria dell'America e appartiene alla famiglia delle Solanaceae, nello specifico al genere Capsicum. Quando si parla di Capsicum, però, si fa riferimento a un variegato gruppo di piante che vanno dal peperoncino al peperone e che quindi comprendono frutti con livelli di piccantezza completamente diversi.
Le sue origini sono antichissime (era già utilizzato da Aztechi, Incas e Maya) ma la pianta giunse in Europa soltanto dopo la scoperta delle Americhe; fortunatamente trovò il clima giusto per crescere rigoglioso anche sul nostro territorio, soprattutto nella zona del Mediterraneo.

TANTE VARIETÀ, PIÙ O MENO PICCANTI

Il genere Capsicum comprende 31 sottospecie di piante, di cui molte definite "selvatiche". Inoltre le varietà di ogni particolare peperoncino sono tantissime, ad esempio in Italia se ne contano almeno duecento e in tutto il mondo si arriva anche a duemila, diverse per colore dei frutti, per livello di piccantezza, per forma e dimensioni della pianta.
In genere la pianta non è molto alta (fra i 40 e 60 centimetri), ha un portamento cespuglioso, con piccoli fiori bianchi, foglie verdi e allungate.
I suoi frutti hanno colori diversi (il più comune è il rosso), possono essere allungati o tondeggianti e al loro interno custodiscono molti semi a forma di disco, di colore giallo, e una membrana bianca (albedo), molto importante perché contiene molta capsaicina (il maggiore principio attivo contenuto nel peperoncino).

Le specie più facili da coltivare - Tra le specie più conosciute, il Capsicum annum è quella più coltivata e comprende due varietà celebri e amatissime, come il peperoncino messicano Jalapeno e il peperoncino di Cayenna. Le caratteristiche principali di queste piante sono i fiorellini bianchi e la forma cespugliosa. Il prodotto più conosciuto che si ricava è la saporita paprica.
Anche la specie Capsicum chinense vanta una nota varietà: il peperoncino Habanero, che ha una forma arrotondata ed è conosciuto come fra i più piccanti.
La specie Capsicum frutescens è interessante soprattutto se si amano i peperoncini davvero piccanti; i suoi frutti si caratterizzano per essere lunghi e di un colore rosso intenso; la varietà Tabasco (appartenente a questa specie) viene utilizzata per la preparazione della nota salsa che prende il nome proprio dal suo ingrediente principale.
Vi è poi il Capsicum baccatum che si distingue per una pic-

cantezza minore dei suoi frutti, i quali hanno colori variegati (marrone, rosso o giallo). Sono molto diffusi soprattutto in America del Sud.
La specie Capsicum pubescens si allontana invece dalle altre per alcuni particolari: i fiori hanno colore viola, le foglie sono pelose e i semi sono di colore scuro. Le piante, poi, possono essere particolarmente grandi.

Dà una nota di rosso al verde del terrazzo - Come già detto, le varietà di peperoncino sono molteplici proprio perché la pianta si adatta facilmente a crescere con i climi e i terreni i più diversi (è diffusa ormai in tutto il mondo).
La specie più comune è più coltivata è il Capsicum annum, che si adatta bene anche sul nostro balcone: gli darà più colore e ci regalerà deliziosi peperoncini con cui insaporire moltissimi piatti.
Non ha bisogno di molto spazio, basterà un vaso di medie dimensioni da collocare in una posizione soleggiata e non troppo esposta al vento.
Le annaffiature, subito dopo la semina, devono essere regolari; il terriccio dovrà essere umido ma senza ristagni per evitare che i semi marciscano prima della germinazione, quando la pianta avrà attecchito si può ridurre un po' alla volta sia la frequenza che la quantità di acqua.

Seminalo in primavera - Il metodo più diffuso di propagazione della pianta è la semina, acquistando i semi presso i negozi specializzati o nei comuni supermercati. Si effettuano solitamente in primavera (ma dipende da località e località) in ogni caso quando si raggiungono temperature minime intorno almeno ai 16 -18 °C.
Il terriccio da scegliere è del tipo leggero, con poca torba, morbido e ricco di sostanze organiche.
I semi (ne bastano due per vaso) vanno interrati in piccole buche di massimo un centimetro di profondità. Per vedere

i primi germogli è necessaria una buona esposizione al sole, un terriccio umido (è importante vaporizzare acqua con costanza) e una attesa paziente di almeno un mese.
La piantina andrà poi trapiantata nel suo vaso definitivo (la grandezza varia ad esempio dai 20 ai 25 centimetri) che va preparato con un primo fondo di argilla espansa e del terriccio ben concimato con stallatico o concime liquido.
Per la semina è possibile, inoltre, utilizzare un semenzaio (in questo caso, il mese giusto per iniziare i lavori è febbraio) da tenere in un posto caldo: la temperatura deve essere di almeno 25 °C.
Per la concimazione, che è consigliabile effettuare una volta l'anno, è preferibile scegliere prodotti con una buona quantità di fosforo.

COME SI MISURA LA PICCANTEZZA

Il peperoncino non è tutto uguale e il suo grado di piccantezza si può misurare. Questa operazione è possibile grazie ai lavori di uno studioso americano, Wilbur Lincoln Scoville, che nel 1912, misurando il contenuto di capsaicina, arrivò a calcolare la "forza" delle diverse varietà del peperoncino utilizzando test organolettici. Fu creata così la scala empirica che porta il suo nome e ha valori che vanno da 1 a 16.
Una curiosità? Ad oggi il peperoncino più piccante è quello della varietà Carolina Reaper della specie Capsicum chinense.

RACCOGLILO CON I GUANTI

La raccolta dei preziosi peperoncini è diversa a seconda della scelta delle varietà ma tendenzialmente avviene con il finire dell'estate; di solito dal momento del trapianto della pianta nel suo vaso definitivo possono passare anche due mesi prima di vedere le infiorescenze bianche, a ruota nasceranno poi i frutti che di giorno in giorno raggiungeranno un colore specifico; per la varietà Habanero, ad esempio, i frutti dovrebbero generalmente raggiungere il colore arancione.
Un unico accorgimento per la raccolta: se non si conosce bene il grado di piccantezza della pianta prescelta è meglio usare dei guanti per proteggere le mani.

Puoi farlo essiccare al sole - Il peperoncino si può utilizzare fresco, in molte ricette in cucina. Anche secco, però, mantiene praticamente intatto il suo gusto.
È dunque possibile farne una bella scorta da utilizzare tutto l'anno. Puoi semplicemente fare essiccare i peperoncini al sole e poi sbriciolarli, conservandoli infine in un recipiente ben chiuso. Tradizionalmente i peperoncini venivano intrecciati con ago e filo ed essiccati al sole (fissati all'uscio di casa, si credeva scacciassero il male).

Anche al forno o congelati - I peperoncini si possono anche essiccare in forno statico preriscaldato a 80 °C (se si sceglie il forno ventilato la temperatura sarà più bassa, circa 50 °C) dopo averli tagliati longitudinalmente, puliti e privati dei semi. I tempi sono abbastanza lunghi: non meno di 5-6 ore. In alternativa, li puoi anche congelare, interi o tritati, utilizzando contenitori ermetici per alimenti, manterranno intatto il loro gusto fino a un anno intero.
In ogni caso, bisogna sempre ricordare di utilizzare guanti di lattice per maneggiare i peperoncini e di non portare mai le mani agli occhi.

I nemici del peperoncino - Sicuramente gli insetti che più comunemente aggrediscono la pianta di peperoncino, sono gli afidi (i pidocchi delle piante), in questo caso si potrebbe ricorrere a un insetticida naturale chiamato piretro. Anche le eccessive annaffiature possono far ammalare la nostra pianta (si noteranno ad esempio foglie ingiallite) compromettendone le radici; il consiglio è quello di verificare con costanza che non ci siano ristagni di acqua.

RICCO DI PRINCIPI ATTIVI

Al peperoncino sono riconosciute molteplici qualità: antiossidanti, antidolorifiche e antibatteriche grazie al contenuto di vitamina A e C. Potenzia le difese immunitarie e aiuta anche a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e colesterolo. È un alleato dell'intestino e della buona digestione, prevenendo anche le fastidiose fermentazioni. Contiene, inoltre, vitamina E, alleata della buona circolazione.

Una tisana per la digestione - Un rimedio pratico per aiutare la digestione è la preparazione di una semplice tisana: ti bastano 150 ml di acqua bollente e una piccolissima quantità di polvere di peperoncino.
Dopo 10 minuti di infusione potrai filtrare e bere il liquido ottenuto. Per un tocco in più, aggiungi all'infusione delle scorze di limone biologico.

Il peperoncino in cucina - Il peperoncino è un ingrediente culinario utilizzato davvero in tutto il mondo e nella cucina del Sud Italia è protagonista di tantissimi prodotti tipici. Oltre a essere utilizzato come insaporitore di primi e secondi (in molte ricette può sostituire senza problemi il sale) si presta benissimo ad abbinamenti "dolci", per esempio con il cioccolato, o anche per preparare marmellate.

POMODORI

SONO PROFUMATI E DECORATIVI, PUOI PORTARLI DIRETTAMENTE DAL VASO ALLA TAVOLA

In un orto sul balcone non può mancare il pomodoro, un ortaggio bello da vedere, profumato e buonissimo da mangiare, che dà ottimi risultati anche in poco spazio e, tutto sommato, con poca fatica.
Originario dell'America del Sud, venne importato in Europa a partire dal XVI secolo, inizialmente soltanto per l'aspetto esotico e decorativo dei suoi frutti, che non erano ritenuti commestibili. Presto però si scoprì che il pomodoro era un ingrediente gustoso e versatile, e a poco a poco divenne un ortaggio insostituibile nella cucina mediterranea. Non a caso, è un pilastro di base della nostra alimentazione e oggi si sa che, oltre a essere buono, il pomodoro è anche molto ricco di sostanze benefiche per il nostro organismo.

UNA PIANTA DAI FRUTTI "D'ORO"

Il pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanacee e il suo nome deriva dal latino "pomum aureus", ossia mela d'oro. Altre lingue, invece, hanno ricalcato la terminologia sudamericana ("xitotomate" o "nahuatl tomatl", da cui deriva l'inglese "tomato"). È una pianta rigogliosa, che si estende in altezza dai 50 cm fino ai 2 metri. Sia il fusto che le foglie presentano una leggera peluria. Il portamento è eretto o spiovente, secondo la coltura scelta. Per il balcone è meglio la prima, perché occupa meno spazio.
Tecnicamente, il pomodoro è un frutto, o meglio una bacca, anche se nel linguaggio comune viene chiamato ortaggio. I frutti sono bacche verdi o rosse, con forme e dimensioni diverse secondo la varietà.

Le varietà perfette in balcone - Tondi, a peretta, ovali, a costole… le forme di pomodoro sono moltissime, e anche il sapore è variabile. Ma quali sono i più adatti alla coltivazione in vaso? Pachino, ciliegino e pomodorino sardo, tra i pomodori a grappolo; tra quelli ovali, in particolare, il San Marzano è facile da coltivare e ottimo da mangiare.

TANTE SEMPLICI TECNICHE DI COLTIVAZIONE

La coltivazione del pomodoro si può iniziare dalle piantine già pronte per il trapianto oppure (per chi ha un po' più di esperienza) anche dal seme: occorreranno solo qualche cura e un poco di pazienza in più.
Le piantine che puoi acquistare in vivai e consorzi sono generalmente alte una decina di centimetri.
Puoi collocare una sola pianta in un vaso del diametro di una trentina di centimetri, oppure piantarne di più, in vasi ampi e rettangolari.

Il contenitore che ospita il pomodoro deve essere profondo. Se lasciamo alle piantine soltanto una ventina di centimetri di terra, non potranno mai diventare rigogliose. Una volta interrati, i pomodori avranno bisogno di tutori: si possono scegliere canne di legno o bambù, oppure un graticcio da appoggiare al muro.

Il terreno ideale - Il terreno va scelto e preparato accuratamente, per ottenere un buon raccolto. Quello ideale è fresco, ben drenato, sciolto e fertile, e va arricchito con concimazioni minerali, invece che con composte, per non favorire la comparsa di marciume alle radici.
Il terreno ideale ha un pH che va da 5,5 a 6,8. La temperatura adatta per la germinazione del pomodoro si aggira attorno ai 12-13 °C, mentre perché la pianta possa fruttificare deve raggiungere i 22-25 °C.

Inizia in aprile a seminarli - Se preferisci partire dai semi, acquistali nei negozi specializzati, della qualità desiderata, procurandoti anche del terriccio biologico per la semina, fine e già setacciato, da sminuzzare ulteriormente e degli alveoli da semina. Il momento migliore è la primavera inoltrata, in particolare il mese di aprile, quando il terreno è caldo e il pericolo di gelate è passato.
Riempi gli alveoli, senza comprimere troppo e livella il terriccio. Fai dei forellini di mezzo cm di profondità. Mettine 1-3 per alveolo. Ricopri con un sottile strato di terriccio e bagna mettendo l'acqua con uno spray. Dopo 3-4 settimane vanno rinvasate. Sminuzza il terriccio. Estrai la piantina delicatamente, esercitando una leggera pressione. Mettila a dimora al centro del vasetto e riempi di terra. Irriga bene il terriccio, con poca acqua alla volta, affinché si assorba bene. Ogni mese, fino a giugno, trapianta in vasi un po' più grandi, concimando il terriccio. Prepara il vaso mettendo sul fondo pomice o argilla espansa per il drenaggio. Aggiungi il

terriccio concimato e trapianta. Non eseguire il rinvaso sulla pianta appena bagnata. Irriga la pianta solo dopo il trapianto e infine metti un tutore.

Appoggiali a un tutore o al muro - La pianta del pomodoro, una volta ricoperta di frutti, non è in grado di reggersi autonomamente, e dunque ha bisogno di aggrapparsi a dei sostegni. Le ringhiere del balcone, per esempio, sono un ottimo supporto per le piantine di pomodori. Dalla metà di giugno, i fiori gialli cominceranno a ingrossarsi, fino a diventare frutti.

ESPONI LE PIANTE AL SOLE

I vasi vanno posizionati in una zona soleggiata. Un balcone esposto a sud è l'ideale per far crescere i pomodori, che possono così ricevere la luce diretta del sole per almeno 10 ore al giorno. Se il pomodoro non cresce bene, è probabile che l'esposizione al sole non sia sufficiente. Se tuttavia riceve adeguata luce, allora forse il problema è nel terreno troppo povero, che va dunque concimato.
L'annaffiatura deve essere abbondante. Quando le piante hanno i frutti, si può aggiungere all'acqua di irrigazione del concime solubile, per esempio del macerato. Si esegue 2 volte alla settimana circa, facendo attenzione che la terra non secchi. Le foglie non vanno bagnate, per non favorire l'attacco di funghi. Le prime ore del mattino e quelle dopo il tramonto sono le migliori per bagnare la terra senza danni per le piantine. Attenzione ai ristagni di acqua nei sottovasi, che potrebbero far marcire le radici.

Le cure di cui hanno bisogno - Ogni tanto, durante la stagione primaverile ed estiva, si effettua un rincalzo, per ricoprire di terra le radichette più superficiali e affioranti.

In giugno e luglio si possono anche asportare i germogli secondari, per favorire così lo sviluppo principale e ottenere frutti più grandi. I pericoli maggiori per il pomodoro derivano dalla terra nel quale esso dimora. La pianta, infatti, teme alcuni parassiti come la dorifera e i nematodi della patata, che attaccano il suo apparato radicale. Per evitare l'inconveniente, un sistema sicuro è quello di usare del terriccio sterile. Anche gli afidi, poi, gli sono nemici, perché fanno arricciare le foglie e portano infezioni virali. Si combattono con irrorazioni di macerati o con il l'olio di neem, un pesticida naturale. Pericolosi anche i funghi, che attaccano le radici o il colletto, ma possono colpire anche frutti e foglie creando delle macchie.

LA COLTIVAZIONE CAPOVOLTA

Un sistema furbo per far crescere i pomodori in un terrazzo piccolo, che dà anche soddisfazioni dal punto di vista estetico, è quello di coltivarli… a testa in giù! Un'idea che, tra l'al-

I POMODORI MESE PER MESE

In aprile: semina le tue piantine.
In maggio: rinvasale in contenitori più grandi.
In giugno: aspetta che crescano, bagnandole regolarmente. Concima ogni 3 settimane con macerato di ortica.
In luglio: ecco i frutti... fra poco saranno maturi.

tro ti aiuta anche a ridurre gli attacchi di insetti e parassiti. Per farlo, puoi usare dei contenitori riciclati. Vanno benissimo le bottiglie di plastica, purché non trasparenti, che vanno tagliate a metà. La parte del collo va privata del tappo e, all'estremità opposta, vanno praticati tre fori, per poter appendere il contenitore.
A questo punto, si inserisce delicatamente la piantina di pomodoro nella bottiglia, facendo attenzione a non romperla, e in modo tale che le foglie spuntino dal collo, e le radici siano collocate al suo interno. Si riempie il contenitore di terriccio e lo si appende. A questo scopo, i più adatti sono i pomodori di piccole dimensioni. Il contenitore si può appendere all'ingresso del balcone, oppure contro le sue pareti. Si tratta di una tecnica semplice, che consente di coltivare molte piante in spazi ristretti.

TANTI EFFETTI BENEFICI

Povero di calorie e ricco di gusto, il pomodoro fresco è davvero sovrano delle tavole estive e, sotto forma di salsa, regna in cucina anche per tutto il resto dell'anno.
È un ortaggio molto interessante anche per la ricchezza di vitamine e minerali. Contiene in particolare licopene, un carotenoide antiossidante, che protegge il cuore e la prostata e tiene lontani i tumori. Bastano 100 g di pomodoro 3 volte alla settimana, per sfruttare l'azione benefica di questo ortaggio. Ma sarebbe meglio consumarlo quasi quotidianamente. Una piccola curiosità. Questo ortaggio fa meglio cotto che crudo, perché il calore rende il licopene più biodisponibile (il nostro organismo ne assorbe di più). Abbinalo a un cucchiaio di olio extravergine d'oliva (a crudo) per sfruttarne ancora meglio le proprietà benefiche.

PREZZEMOLO

È FACILISSIMO DA COLTIVARE E PREZIOSO IN CUCINA

È una pianta davvero indispensabile in cucina. Non a caso, di qualcosa che è onnipresente si dice che è come il prezzemolo. Visto che non se ne può fare a meno, perché non coltivarlo direttamente sul proprio balcone?
Il prezzemolo (Petroselinum sativum) è una pianta erbacea biennale che appartiene alla famiglia delle Apiacee ed è originaria del mediterraneo.
Gli antichi facevano largo uso del prezzemolo. I Greci, in particolare, lo utilizzavano per comporre corone, da indossare durante i banchetti, per stimolare l'appetito e vivacizzare l'umore. Gli Etruschi lo consideravano una pianta propiziatrice e terapeutica e i Romani lo connettevano al mondo dei morti e lo offrivano ai defunti.

Il medico greco Dioscoride lo prescriveva per stimolare la diuresi e le mestruazioni, di cui aveva anche il potere di alleviare i dolori. In generale, il prezzemolo è stato considerato fin dall'antichità una pianta dalle doti medicinali.
Le sue foglie vennero molto usate nella medicina popolare, contro i dolori dentali e le punture d'insetto.
Molti popoli credevano, inoltre, che il prezzemolo favorisse l'innamoramento, e proprio per questo motivo le sue apprezzate foglioline comparivano frequentemente tra gli ingredienti per la preparazione di filtri d'amore e tisane dall'effetto afrodisiaco.
Dal Medioevo in avanti, poi, la pianta si diffuse anche come ingrediente culinario, comparendo nei piatti della tradizione, soprattutto mediterranea, con tale frequenza da diventare addirittura proverbiale.

I SEGRETI PER RENDERLO RIGOGLIOSO

Ogni terrazzo è adatto per coltivare il prezzemolo, che non ha grandi necessità di terreno, o di esposizione. L'unico requisito è che la pianta abbia abbastanza terra, perché le sue radici si espandono in profondità. Per cui, conviene scegliere un contenitore profondo e riempirlo con terriccio di qualità e uno strato di argilla espansa o di ghiaia sul fondo.
La coltivazione si può iniziare praticamente durante tutto l'anno, tranne che nei mesi più freddi, avendo cura di concimare un paio di volte al mese.
Anche se il prezzemolo ha teoricamente una durata biennale, è meglio rinnovarlo ogni anno, perché nel secondo ciclo vegetativo le piantine si sviluppano meno e le foglie sono meno larghe. Il primo anno produce una rosetta di foglie che, se tagliate, ributtano continuamente; nel secondo anno invece la pianta va in fiore e le foglie possono risultare un po' meno ricche di principi attivi.

SEMINALO IN PRIMAVERA

Il prezzemolo si può seminare da marzo ad agosto inoltrato. Si semina in marzo e aprile se si vuole raccoglierlo in estate, e in maggio-giugno per raccoglierlo in autunno.
Una volta inseriti i semi, nei mesi con temperature più instabili, è meglio coprire il vaso con un velo di tessuto non tessuto, che trattiene l'umidità e mantiene la temperatura a livelli adeguati.
Durante il periodo della germogliazione tieni il vaso all'ombra, ben protetto dal freddo.
Una volta cresciute le piantine, quelle più deboli vanno eliminate, così che il prezzemolo possa svilupparsi con maggior vigore. Vanno poi rinvasate nei contenitori definitivi ed esposte a una maggiore quantità di luce.
In alternativa, è possibile anche acquistare le piantine di prezzemolo già pronte, da invasare semplicemente in un vasetto di 12 centimetri di diametro.

Il terreno adatto - Per accelerare il processo di germinazione, lascia i minuscoli semi di prezzemolo per una notte in una bacinella d'acqua tiepida.
Il giorno dopo mescolali con un po' di sabbia e spargili in un vaso profondo. Usa un terriccio ben concimato, indicativamente il pH dovrebbe essere 6-8, e con circa il 25% di sabbia (oppure con palline di argilla espansa) per garantire un buon drenaggio.

VUOLE LA MEZZ'OMBRA

Il prezzemolo è una pianta da mezz'ombra, che soffre l'esposizione in pieno sole con l'ingiallimento delle foglie. Attenzione anche all'umidità eccessiva, che potrebbe aprire la via ad attacchi di funghi e parassiti. Meglio dunque posizio-

nare il vaso in un luogo ben areato. La pianta soffre anche le temperature troppo basse: in inverno va coperto con un telo di plastica o conservato in casa.

QUANDO ANNAFFIARLO

Perché il prezzemolo possa svilupparsi il terreno va mantenuto sempre umido. La pianta va dunque annaffiata con regolarità, evitando però che si formino ristagni d'acqua che possono far ingiallire le foglie e provocare malattie.
Un'ultima indicazione: se in inverno tieni la pianta al coperto, assicurati che la condensa non crei troppa umidità.

PUOI RACCOGLIERLO QUASI TUTTO L'ANNO

Puoi fare la prima raccolta circa due mesi dopo la semina, quindi a inizio maggio. Le raccolte successive si possono fare a scalare durante quasi tutti i mesi dell'anno. Si tagliano le foglie più sviluppate o recidendo i rami a qualche centimetro dal suolo. Taglia prima gli steli esterni della pianta lasciando circa 15 cm di gambo. In questo modo si favorisce una ricrescita più rigogliosa e compatta.

Le piante amiche - Insieme al prezzemolo, se i contenitori prescelti sono sufficientemente ampi, si possono piantare pomodori e asparagi. Meglio evitare, invece, l'associazione con piselli oppure lattuga.

COME FARLO CRESCERE SANO

Per un raccolto abbondante e regolare, bisogna innanzitutto evitare di esporre la pianta al sole e rimuovere le erbe infestanti che possono farla deperire.

Periodicamente, poi, il prezzemolo ha bisogno di trattamenti antiparassitari, perché è soggetto agli attacchi di afidi, elateridi, larve di maggiolino, psilla e malattie varie che possono farlo morire.

Le cure necessarie - Perché la pianta possa crescere bene, la temperatura ottimale è compresa tra i 15 e i 21 °C. Sotto gli 0 °C, la pianta muore (dunque in inverno va riparata dal freddo), e sopra i 35 °C soffre notevolmente.
Periodicamente è necessario anche tagliare la pianta a un'altezza di 15 centimetri, per far sì che butti nuovi germogli.
Il prezzemolo è dotato di una grande forza vitale.
Se la piantina ha le foglie avvizzite, in genere basta bagnarla per vederla riprendersi nel giro di poco tempo.

RICCHISSIMO DI VITAMINA C

Il prezzemolo è un vero forziere di minerali e di vitamine, in particolare di vitamina C, e contiene anche betacarotene, luteina, zeaxantina e flavonoidi, oltre a molti amminoacidi importanti per la nostra salute.
Una delle proprietà principali di questa straordinaria pianta aromatica è quella antiossidante, grazie in particolare alla presenza di vitamine, che proteggono i tessuti dal danno ossidativo e prevengono l'invecchiamento precoce, così come alcune gravi malattie degenerative.
Un'altra importante azione benefica è quelle digestiva. Il prezzemolo, infatti, stimola la secrezione gastrica.
La sua aggiunta è in grado di rendere immediatamente più fresche anche le pietanze più pesanti da digerire.
L'abbondanza di sali minerali, poi, rende la pianta un ottimo diuretico, mentre l'olio essenziale ha anche proprietà antibatteriche e anestetiche.
Per sfruttarne a pieno i principi attivi, è sempre meglio con-

sumarlo a crudo, tritandolo all'ultimo momento e usandolo fresco per arricchire minestre, verdure, insalate, piatti di carne o di pesce.

Aggiungilo ai frullati - Il prezzemolo (un rametto aggiunto a crudo) regala ai centrifugati e ai frullati di frutta o di verdura un sapore insolito e un surplus di vitamina C. Puoi sfruttarne le proprietà benefiche anche preparandone l'infuso. Versa una tazza di acqua bollente su un rametto di prezzemolo, attendi qualche minuto, poi filtra e bevi subito.

Le proprietà antitumorali - Secondo alcuni studi, il prezzemolo avrebbe anche un'attività antitumorale, grazie alla presenza di miristicina, una sostanza che si estrae dall'olio essenziale, finora testata con successo il laboratorio.

NON ESAGERARE NELLE DOSI

Basta un pizzico di prezzemolo per dare sapore a un piatto. Ma non bisogna esagerare con questa pianta che, in dosi eccessive (circa 200 g in un'unica soluzione), risulta tossica. Effetti indesiderati possono presentarsi, per chi è intollerante, anche a dosaggi inferiori, ma comunque massicci, per cui è sempre bene evitare le scorpacciate.
Devono prestare particolare attenzione soprattutto le donne in gravidanza o in fase di allattamento, chi soffre di gastriti e chi sta seguendo una terapia con farmaci anticoagulanti.

ROSA CANINA

UNA PIANTA ANTICA E DECORATIVA, DALLE BACCHE BENEFICHE

La rosa canina è un arbusto spinoso e perenne della famiglia delle Rosacee, originario di Europa, Asia occidentale e Africa del Nord.
Ha radici lunghe e molto robuste, foglioline di forma ovale e fiori bianchi o rosa che compaiono dalla tarda primavera all'estate. I frutti sono simili a bacche, con tanti piccoli semini all'interno. I Greci ne impiegavano la radice per curare la rabbia, perché le spine acuminate di cui la pianta è dotata ricordano, appunto, i denti del cane.
Nella tradizione cristiana si riteneva che la corona di spine del Cristo fosse fatta proprio con i rami di questa specie e la "rosaspina" è anche una delle molte piante che il folklore europeo associa all'impiccagione di Giuda, per il nome tede-

sco delle sue bacche, "Judasbeeren" ossia "bacche di Giuda". La rosa canina è conosciuta anche con il nome di rosa selvatica, spina rossa, spina novella o rosa di macchia.

UN TOCCO DI COLORE SUL BALCONE

La rosa canina, pur essendo una pianta che comunemente cresce allo stato selvatico (fino anche a 1.900 m di altitudine e nei luoghi più inospitali), si adatta bene alla vita in vaso, purché ne venga scelto uno di grandi dimensioni e piuttosto profondo (la pianta può raggiungere infatti anche i 2 metri di altezza). In estate si copre di fiori rosati, che in autunno diventano bacche dal colore acceso.
Per prosperare, la pianta deve essere esposta preferibilmente al sole o alla mezza ombra; sopporta senza troppi problemi anche le basse temperature e gli sbalzi termici. Deve essere posta nel vaso da sola, senza altre piante, perché le sue radici hanno bisogno di molto spazio e nutrimento.

Ne esistono tante varietà - La famiglia delle Rosacee comprende più di 150 specie e numerosissime varietà. Oltre alla comune rosa canina abbiamo, ad esempio, la Rosa sempervirens o tradizionalmente conosciuta come "rosa di San Giovanni": ha fiori molto chiari, i petali tondeggianti e foglie che sopportano senza cadere i rigori dell'inverno (è infatti un arbusto sempreverde); fiorisce in giugno, sul finire della primavera. È una pianta molto comune nelle zone costiere del Mediterraneo.
Molto comune è anche la Rosa glauca che raggiunge delle altezze notevoli (anche 3 metri), ha fiori scenografici di un colore rosa intenso sulle punte e bianco vicino alla corolla. Questa specie fiorisce fra aprile e maggio, se le temperature sono miti, o all'inizio dell'estate nei luoghi dove il caldo tarda ad arrivare.

Si propaga in primavera - La rosa canina si può coltivare a partire dai semi, ma è sicuramente più pratico e semplice avvalersi della talea. La stagione giusta per iniziare, in entrambi i casi, è la primavera.
La scelta della talea va orientata verso i getti laterali della pianta di rose, questi devono avere non meno di un anno e una lunghezza di circa 15 centimetri. Il taglio dovrà essere deciso utilizzando cesoie affilate e disinfettate.
Il terriccio migliore è leggero e ben drenante. La rosa canina necessita di essere concimata, con concime organico (stallatico maturo); il periodo adatto per effettuare questa operazione è appena dopo la potatura, che avviene in genere in primavera o, in caso di clima caldo, in autunno.
La rosa canina non ha bisogno di molta acqua; essendo una pianta selvatica si accontenta della normale acqua piovana. Se questa non dovesse essere sufficiente, si può procedere con annaffiature regolari, almeno ogni 10 giorni ma se il clima dovesse essere particolarmente secco è bene aumentarne la frequenza. Per evitare le comuni malattie fungine che attaccano la rosa canina bisogna prestare attenzione ai ristagni di acqua che ne sono appunto la principale causa.
Inoltre si può salvaguardare la pianta dall'eccessiva umidità evitando di bagnare le foglie e i fiori ma annaffiando direttamente il terriccio in modo che l'acqua possa raggiungere con facilità le radici. Per mantenere, poi, il terreno asciutto e fresco e soprattutto per proteggere la pianta dal gelo è possibile creare delle pacciamature ovverosia delle coperture da applicare sulla base della pianta preparate con della semplice paglia o delle foglie.

Va potata regolarmente - La pianta cresce molto velocemente e ha quindi bisogno di potature regolari; il periodo giusto di solito è subito antecedente l'inizio della nuova stagione vegetativa; le potature regolari serviranno a ottenere anche un raccolto rigoglioso e abbondante.

Puoi fare così: utilizzando delle cesoie affilate e disinfettate recidi con tagli obliqui e decisi prima i rami secchi e ormai improduttivi; poi elimina i rami che hanno già raggiunto la fioritura in modo da lasciare spazio a quelli nuovi che verranno. È preferibile concentrare la potatura partendo dal centro della pianta, lasciando maggiore vegetazione sui lati della stessa.

Proteggila da malattie e parassiti - La rosa canina è frequentemente esposta agli attacchi degli afidi, i dannosi pidocchi delle piante e della cocciniglia (insetti caratterizzati da uno scudo bianco ceroso); entrambi aggrediscono principalmente i suoi petali ma possono arrivare anche alle radici comportando un indebolimento graduale della pianta. Un rimedio naturale per indebolirne la diffusione è armarsi di un batuffolo è eliminarli manualmente; anche il sapone di Marsiglia spalmato sulle foglie è un valido alleato per dare sollievo alla pianta.
Un accenno va fatto alle malattie fungine che, come detto in precedenza, sono frequenti quando vi sono frequenti ristagni di acqua; l'umidità eccessiva purtroppo potrebbe anche far marcire le radici. La malattia più comune è la peronospora, caratterizzata da spore fungine le quali formano delle macchie bianche sulle foglie della pianta; per prevenirla è bene, prima di tutto, proteggere la pianta dall'eccesso di umidità, in alternativa si può utilizzare un rimedio naturale, vaporizzando la pianta con un infuso di ortiche.

SI RACCOLGONO SIA I PETALI CHE LE BACCHE

Con il finire dell'autunno si può iniziare la raccolta dei preziosi frutti della rosa canina, questi potranno essere utilizzati sia per le loro proprietà curative sia come gustosi ingredienti in cucina. I frutti (in realtà sono dei falsi frutti)

si chiamano cinorrodi ma sono comunemente conosciuti come bacche; il momento giusto per farne scorta è quando si colorano di un bel rosso intenso, in autunno o, ancora meglio, all'inizio dell'inverno, dopo la prima gelata.
Dopo aver raccolto le bacche (utilizzando dei guanti resistenti per non pungersi con le spine) bisogna adottare degli accorgimenti prima di utilizzarle: con un taglio longitudinale vanno private dei semi interni, e della peluria esterna, poi si sciacquano sotto l'acqua.

La conservazione dei "frutti" - Le bacche di rosa canina possono essere essiccate (dopo un'accurata pulizia) mettendole al riparo dall'umidità, in un luogo fresco e arieggiato. È possibile, poi, conservarle in un barattolo di vetro, però, per non più di un anno.
Anche i petali possono essere essiccati con le stesse modalità, eliminando però la parte bianca che ha in genere un gusto amarognolo. I fiori, una volta essiccati, possono essere utilizzati per aromatizzare sciroppi e liquori o per creare dei gradevoli pot-pourri.

EFFICACE CONTRO TANTI DISTURBI

I frutti e i fiori della rosa canina sono un vero e proprio concentrato di benessere. Le sue bacche sono una miniera di vitamina C e contengono anche una buona dose di vitamina A, tannini, flavonoidi, acido malico, acido citrico, pectine, carotenoidi, antociani.
La rosa canina ha spiccate proprietà immunostimolanti e immunomodulanti che ne fanno un prezioso scudo per le nostre barriere immunitarie.
Completano il quadro le proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, ricostituenti e astringenti, il risultato è un notevole concentrato di salute.

L'infuso per il raffreddore - La rosa canina contiene principalmente vitamina C e bioflavonoidi che ne favoriscono l'assorbimento da parte dell'organismo.
Per questo si tratta di un rimedio particolarmente indicato quando è necessario dare una mano al sistema immunitario e quindi in caso di malattie da raffreddamento, tosse ma anche cistite.
Prepara un infuso versando una tazza di acqua calda su un cucchiaio di bacche essiccate. Lascia riposare per 5-10 minuti quindi filtra e bevi dolcificando a piacere.

La lozione tonificante - È sempre la presenza di vitamina C che rende la rosa canina una pianta utile per la pelle. L'acido ascorbico infatti stimola la produzione di collagene, migliora la circolazione, ritarda la comparsa delle rughe attenuando visibilmente quelle già presenti. Prepara un decotto mettendo a macerare 50 grammi di bacche in un litro di acqua fredda per un'ora. Fai bollire per 10 minuti e lascia riposare per altri 15 minuti. Utilizza il liquido così ottenuto come lozione per la pelle o uniscilo all'acqua del bagno.

L'UTILIZZO IN CUCINA

I fiori e i frutti (le bacche) della rosa canina sono da sempre degli ingredienti utili da portare in cucina; le bacche si utilizzano per preparare liquori, budini, marmellate o dolci da forno come le crostate ed anche per aromatizzare il miele.
Per poter usare le bacche bisogna eliminare prima le parti irritanti come poc'anzi accennato.
Anche i petali della rosa si possono usare, ad esempio, per preparare infusi, marmellate o per arricchire le insalate.

ROSMARINO

LA PIANTA AROMATICA PER ECCELLENZA

Il rosmarino rientra a pieno titolo fra le piante aromatiche più amate. È una specie sempreverde originaria del bacino del Mediterraneo e appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Il suo nome scientifico è Rosmarinus officinalis, ma è conosciuto anche come ramerino osmari; ha un portamento cespuglioso e può raggiungere anche un'altezza di tre metri. Le sue foglie sono aghiformi, coriacee e di colore verde scuro. L'infiorescenza è simile a una spiga con fiori piccoli di colore azzurro-lilla.
Il nome della pianta deriva probabilmente dal greco "rhops" che significa arbusto, e da "myrinos" aromatico. Nell'antichità era simbolo del matrimonio e dell'amore e veniva utilizzato per intrecciare le corone delle giovani spose.

In Egitto era simbolo di immortalità e i faraoni lo volevano nella tomba per rendere profumato il viaggio nell'aldilà.
Il rosmarino in passato veniva utilizzato per purificare l'aria, come sostituto dell'incenso.

TANTE LE VARIETÀ: ERETTO, CASCANTE O NANO

Esistono davvero tante varietà di rosmarino in commercio, solo per citarne qualcuna abbiamo la varietà americana chiamata "Israeli", questa è una pianta alta, con belle e ampie foglie; o la varietà francese "Punta di Cannelle", ha un portamento a cascata (i suoi rami vanno verso il basso) e si caratterizza per la presenza di fiorellini di un bel blu intenso. È possibile poi scegliere fra le varietà di rosmarino nano come il "Gethseman" o "Cascade d'Orleans". Per creare una piccola siepe si può scegliere la varietà "Miss Jessup's Upright" perché è una pianta molto robusta caratterizzata da fiori di colore bianco.

È amante del sole - Per poter produrre il suo olio essenziale, il rosmarino deve crescere in luoghi caldi e luminosi, senza umidità. La collocazione giusta è quindi in una zona del balcone particolarmente soleggiata. L'annaffiatura non deve essere frequente, il terriccio deve restare costantemente asciutto e ben drenato se vuoi che la pianta non marcisca.

Si propaga tramite talea - Per propagare il rosmarino la scelta consigliata è quella di ricavare una nuova pianta per talea, da prelevare nel mese di marzo e aprile o anche sul finire dell'estate. Serviranno poi un paio di mesi per avere la formazione delle radici.
Per quanto riguarda il terriccio da scegliere per la messa a dimora, è sufficiente che sia fertile e con un buon drenaggio. Metti poi sul fondo del vaso dell'argilla espansa o dei piccoli

sassi. La scelta di piantare il rosmarino in vaso comporta un'accortezza: almeno ogni due anni dovrà essere rinvasato usando sempre terriccio organico e fertile.

IN ESTATE RAGGIUNGE IL MASSIMO SPLENDORE

È nella stagione estiva che il rosmarino dà il meglio di sé; con l'inizio dell'estate, infatti, la pianta fiorisce ed è quindi il momento giusto per procedere con la raccolta.
Individua i rami meno legnosi della pianta e fai dei tagli decisi per ottenere dei rametti di almeno 15-20 centimetri; il momento migliore per la raccolta è la mattina.

La conservazione - Puoi raccogliere qualche rametto e riporlo in frigo, in un sacchetto di plastica o in un foglio di carta da cucina, ricordati però di usarlo entro pochi giorni oppure se vuoi conservare a lungo l'aroma raccogline una buona quantità e crea dei mazzetti da far essiccare.
Quando saranno maturi per essere sbriciolati puoi conservarli in un barattolo di vetro al riparo dall'umidità; aggiungi gli aghi di rosmarino ad altre erbe aromatiche come la salvia essiccata: otterrai così un gustoso mix sempre pronto per insaporire i cibi.

Attenzione al mal bianco - Una delle più comuni malattie che mettono in pericolo il rosmarino è il "mal bianco": le foglie si coprono di una patina bianca e ingialliscono velocemente. Per correre ai ripari rimuovi il prima possibile le parti colpite.
Anche le malattie fungine, molto spesso, possono danneggiare la pianta: il fungo Alternaria, o il fungo Rhizoctonia sono i maggiori responsabili. Attenzione quindi all'umidità che attanaglia le radici, perché come già detto è una pianta che teme i ristagni d'acqua.

ALLEATO DEL BENESSERE

Il rosmarino ha la proprietà di scaldare e tonificare il corpo, contrastando i dolori reumatici dovuti al freddo e tipici dei mesi invernali. Il suo aroma dona chiarezza ed energia mentale, allontanando la stanchezza.
All'origine delle sue preziose qualità vi sono i principi attivi racchiusi nel suo olio essenziale, (cineolo, linalolo, canfora, alfa e beta pinene, borneolo, canfene, diterpeni, triterpeni) che fanno del rosmarino una miniera di benessere.

La tisana tonificante - Contro la stanchezza e lo stress, l'infuso ha effetti rigeneranti e tonificanti. Preparalo versando un cucchiaio di foglie in una tazza d'acqua calda per 20 minuti e infine filtra.

L'infuso rende i capelli luminosi - Il rosmarino ha un benefico effetto anche sulla salute dei capelli: agendo direttamente sui follicoli piliferi, li rende forti, morbidi e luminosi. In particolare è utile per contrastarne la caduta che può aumentare al cambio di stagione.
Prepara un decotto facendo bollire a fuoco lento, per 20 minuti, 2 cucchiai di foglie di rosmarino in 500 ml di acqua. Filtra e utilizza freddo o ancora tiepido per sciacquare i capelli dopo lo shampoo.

PROTAGONISTA IN CUCINA

Perfetto in coppia con la salvia per insaporire gli arrosti sia di carni bianche che rosse. Si accompagna bene come condimento per il pesce o per le patate; è l'ideale anche per dare gusto alle paste e le zuppe di legumi come ceci e fagioli. I rametti di rosmarino, infine, sono ottimi per aromatizzare l'olio extravergine d'oliva.

SALVIA

LE SUE FOGLIE DALL'INTENSO AROMA SONO ANCHE MOLTO DECORATIVE

La salvia è originaria dell'Europa mediterranea, usatissima in cucina e anche in fitoterapia, come rivela, inoltre, il suo nome, che deriva dalla parola latina "salus", cioè salute. È facile da coltivare e cresce bene su terrazzi e balconi, che abbellisce con le sue foglie colore argenteo.
Greci e Romani ne apprezzavano l'aroma e la consideravano sacra, bruciandone le foglie nelle cerimonie più importanti. La pianta era anche utilizzata in cucina, in particolare per conservare più a lungo gli alimenti, una caratteristica legata alle sue proprietà antibatteriche.
Nei secoli passati, poi, si riteneva che l'aceto nel quale erano state fatte macerare le sue foglie potesse proteggere dai più gravi morbi, e perfino dalla peste.

Appartiene alla famiglia delle Lamiaceae, ha fusti eretti ramificati e legnosi. Le foglie, dal caratteristico profumo, sono di colore olivastro e coperte di peli che danno loro un aspetto vellutato. I fiori hanno un colore azzurro tendente al violetto. Ne esistono numerose varietà, perenni o cespugliose; quella più profumata e ricca di principi attivi è la Salvia officinalis. Un'altra specie interessante è la Salvia maxima, dalle foglie molto larghe, chiamata anche "salvione".

PER CRESCERE BENE HA BISOGNO DI SOLE

La pianta va tenuta al sole o in leggera ombra e invasata in terreni ben drenati e mediamente ricchi.
Il clima ideale per questa pianta è mite e soleggiato. Solo a medie temperature, infatti, la pianta riesce a produrre una dose sufficiente di essenza oleosa, che le dà il caratteristico profumo. In altri climi la pianta cresce ugualmente, ma sarà meno rigogliosa.
La salvia ha anche un effetto decorativo e sta bene in particolare se accostata ad altre piante a foglia grigia. Un piccolo trucco: non collocarla vicino al rosmarino. Anche se entrambe le piante vogliono sole, caldo e un terreno ben drenato, in genere il rosmarino prende il sopravvento, facendo deperire la salvia.
In primavera va concimata con materia organica. Se necessario, va sostenuta con dei tutori, perché tende a ripiegarsi verso il suolo. L'annaffiatura si effettua raramente, evitando ristagni l'irrigazione delle foglie. La pianta sopporta la siccità, ma è molto sensibile all'eccesso di umidità, sia del terreno che dell'aria.
Per ottenere foglie sempre nuove, i rami vanno cimati spesso. In questo modo, si avranno piante compatte e folte.
In autunno, tutti i rami vanno tagliati raso terra, per rigenerare la pianta, che va comunque sostituita ogni 3 anni circa.

LA PROPAGAZIONE DALLE PIANTE ADULTE

La salvia si pianta in gruppi di 4 piantine già adulte, in ottobre oppure in marzo, su un terreno ben drenato, arricchito con stallatico maturo, torba o terriccio organico.
La propagazione, a partire dalle piante adulte, avviene nel mese di ottobre, separando il ceppo radicale legnoso; la semina si effettua, invece, in marzo o in aprile e le piantine poi si mettono a dimora in maggio.
Alla fine dell'estate puoi staccare dalla salvia dei rametti con il fusto semi-legnoso (talee) e metterle in vasetti di terra mista a sabbia in parti uguali, posizionandole in un luogo luminoso e dal clima mite, al riparo dalle correnti d'aria e annaffiandole regolarmente (ma non troppo). In un paio di mesi cominceranno a radicare.

SE ARRIVANO I BRUCHI...

La salvia può essere facilmente attaccata dai bruchi. Un inconveniente spiacevole, perché questi insettini si nutrono delle foglie e possono in poco tempo spogliare l'intera pianta. Una soluzione è quella di rimuoverli manualmente, controllando accuratamente tutte le foglie. In alternativa, si può usare il piretro, un insetticida naturale che si ricava dalle piante di Tanacetum cinerariifolium, tra i pochi ammessi anche in agricoltura biologica.

I SEGRETI PER FARLA PROSPERARE

La salvia ama i climi caldi e teme i freddi invernali. Nella stagione fredda, va protetta ritirandola in casa, oppure riparata con gli appositi teli di tessuto non tessuto. Il pericolo maggiore per la salvia è l'umidità eccessiva, che provoca marciume e attacchi fungini che possono farla deperire o morire.
La pianta è soggetta a malattie e parassitosi, come il mal bianco (iodio), una muffa biancastra che compare sulle foglie. Per porvi rimedio, basta in genere eliminare le foglie malate, tuttavia è molto meglio prevenire il problema, collocando la pianta in un punto soleggiato e arioso.

La raccolta - Le foglie si possono raccogliere tutto l'anno. Si usano in genere fresche, ma è possibile anche farle essiccare. Così, infatti, saranno costantemente disponibili tutto l'anno, per gli usi in cucina, ma anche per preparare tisane e infusi gustosi e dalle proprietà benefiche. In questo caso, i rami vanno tagliati prima di ogni fioritura, essiccati all'aria e conservati in sacchetti di carta o in barattoli di vetro, al riparo dalla luce. L'aroma si mantiene per circa un anno, dopodiché comincia a svanire.

TANTE PROPRIETÀ PER LA SALUTE

La salvia contiene oli essenziali ricchi di principi attivi, all'origine delle sue proprietà balsamiche, espettoranti e digestive, ed è utile anche per attenuare la sindrome premestruale e le vampate di calore, ma anche le emicranie. Inoltre, è efficace contro la ritenzione idrica.

Attenua le infiammazioni di bocca e gengive - La salvia è utile per lenire le infiammazioni del cavo orale, per le gengive arrossate, per afte, stomatiti e anche per gli ascessi.

Prepara un decotto ponendo il contenuto di due cucchiai da tavola rasi di foglie sminuzzate in mezzo litro di acqua fredda. Fai bollire a fuoco dolce per circa 15 minuti, filtra e utilizza per sciacqui che rendono forti le gengive, soprattutto se tendono a sanguinare spesso. Inoltre masticare una foglia di salvia purifica l'alito.

Un profumo rilassante - Il suo profumo dissolve le tensioni e aiuta a rilassare e a recuperare la gioia di vivere. Portarne qualche foglia racchiusa in un sacchettino dal quale avvertirne ogni tanto il profumo, aiuta anche a smorzare l'irritabilità e l'ansia.

TANTI USI IN CUCINA

La salvia è ottima soprattutto mischiata alla cipolla, per insaporire polpettoni e polpette, e per il ripieno di pollame, oppure insieme al burro, per condire la pasta fresca.
Per esempio, puoi usarla per realizzare un olio aromatizzato, ottimo per condire la pasta. Aggiungi un paio di rametti di salvia a un litro di olio extravergine d'oliva. Metti la bottiglia in un luogo fresco e buio e dopo un paio di settimane filtra il tuo olio aromatico.
Quando il raccolto di salvia è abbondante, con foglie larghe e profumate, un'altra idea golosa è quella di passarle in un mix di pangrattato e uovo, e friggere in padella. Sono ottime accompagnate a fritti di pesce o di altre verdure. I fiori, invece, sono buonissimi sparsi sulle insalate estive.

Usa i suoi rami per purificare gli ambienti - In molte culture si usa bruciare la salvia per purificare gli ambienti. Fai seccare alcuni ramoscelli di salvia e bruciali nel camino oppure in un contenitore apposito, dove possano ardere senza pericolo. L'aroma profumerà la tua casa.

CREA "L'ANGOLO DELLE AROMATICHE"

Alcune specie da balcone, per la loro natura infestante, devono essere poste in un singolo vaso, come la menta o la rosa canina che, se abbinate ad altre piante, tenderebbero a soffocarle. Altre piante, invece, sono più "socievoli" e amano la condivisione degli spazi: la salvia è una di queste; può essere associata ad altre piante, nello stesso contenitore, e ci consente di sbizzarrirci, creando mini aiuole profumate e fiorite sul balcone.

Il primo consiglio è di scegliere massimo tre-quattro piante aromatiche per vaso, alternando quelle erette come ad esempio il rosmarino a quelle con le foglie che scendono verso il basso, come il basilico.

Una coppia "bella e buona"? Timo e salvia: il timo si sviluppa verso l'alto e la salvia invece ha l'andamento cascante.

La scelta del terriccio è semplice: ben drenato e irrigato non troppo spesso, per evitare i ristagni.

Un'altra aiuola aromatica potrebbe, essere composta, per esempio, da erba cipollina, timo, rosmarino e dragoncello.

TIMO

IN PASSATO ERA IL PROFUMO PER ECCELLENZA, OGGI È APPREZZATO PER LE SUE PROPRIETÀ

Il timo (Thymus vulgaris) è una delle piante aromatiche più conosciute e usate, sia in cucina che in erboristeria. Il suo aspetto modesto è pienamente compensato dall'aroma penetrante e gradevole, dovuto alla ricchezza di un olio essenziale, il timolo, dalle proprietà antisettiche e balsamiche. Nell'antichità quello del timo era considerato il profumo per antonomasia e il nome della pianta, infatti, in greco antico significa proprio "profumare".
Facilissimo da coltivare in vaso, il timo profuma il tuo balcone per tutto l'anno, in primavera e in estate lo decora con fiorellini bianco rosati, e ti consente di avere, sempre a portata di mano un aroma davvero indispensabile in cucina, per dare sapore e colore a molti piatti.

UNA SPECIE MEDITERRANEA

Il timo è una pianta perenne, appartiene alla famiglia delle Labiatae, che comprende 400 varietà diverse, ed è diffuso nell'area mediterranea, specialmente nella penisola Iberica, in Francia e in Italia. In Sardegna, in particolare, la pianta è molto frequente e caratterizza il paesaggio dell'isola. La specie ha un portamento cespuglioso e un fusto ramificato e legnoso. Arriva a 25-30 cm di altezza. Ha rami erbacei con foglie opposte, lanceolate di colore grigio, di consistenza lanosa nella parte inferiore e fiori rosati.
Ci sono molte varietà di timo; la più comune è il Thymus vulgaris, più ricca di oli essenziali. Molto diffuso anche il timo selvatico (Thymus serpyllum), molto amato dalle api, da cui si ottiene un miele particolarmente aromatico.

CRESCE BENE IN PIENO SOLE

Coltivare il timo non è difficile, perché è una pianta rustica e con poche esigenze.
Le giovani piantine prese dal vivaio devono essere messe a dimora tra ottobre e marzo. Se invece si vuole partire dai semi, questi vanno interrati in solchi poco profondi distanziati di circa 30 cm e coperti con terreno setacciato. Il timo dovrebbe essere rinnovato ogni 3-4 anni, dividendo le piante adulte, all'inizio della primavera. Questa specie non ha grandi esigenze di concimatura, perché è una pianta robusta, che sopravvive anche nei terreni più poveri e aridi e cresce bene sul terreno ben drenato e in pieno sole, tra la ghiaia. Tuttavia, per farla prosperare, si può somministrare dell'azoto, nel periodo primaverile. Va annaffiato frequentemente ma in quantità moderate, per evitare ristagni e accumuli di umidità, che rischiano di far morire la pianta. Un segreto è quello di collocare nei vasi delle rocce, ghiaia o sabbia.

Teme il gelo invernale - Il timo può essere attaccato da malattie e parassiti, in particolare l'Alternaria oloracea e la Puccinia menthae, l'Aecidium thymi fuck e la Thyelauia microspora apinis. I sintomi di queste infezioni sono l'ingiallimento delle foglie e il deperimento generale della pianta.
In inverno va protetto dal freddo, perché teme le temperature rigide. Le piantine vanno dunque trasferite in casa, oppure in una zona molto soleggiata o in alternativa coperte con gli appositi teli per le piante. E se, nonostante gli accorgimenti, ti sembra che il timo sia morto? Non arrenderti, aspetta la primavera: potrebbe ributtare e prosperare ancora.

SI CONSERVA A LUNGO

Il periodo balsamico, ossia il momento dell'anno in cui il timo contiene il massimo dell'essenza, è la fase della fioritura, che inizia nella tarda primavera e continua per tutta l'estate. Per l'uso della pianta fresca, le foglie si possono cogliere a piacere. Ma se si desidera essiccarle, meglio tagliare i rametti prima della fioritura di giugno.
In cucina o in fitoterapia si può usare sia fresco che secco. Fresco è più saporito, ma si conserva poco. Secco, invece, si può conservare a lungo, e mantiene il suo aroma molto meglio di altre erbe aromatiche.

IN INVERNO È L'ALLEATO CONTRO I RAFFREDDORI

Il timo contiene un olio etereo ricco di timolo (fino al 40%) e tannini, carvacrolo e borneolo. Si usa come aromatizzante in cucina, come essenza profumante ma anche in fitoterapia, come balsamico e antisettico. L'olio essenziale, infatti, è fra i migliori rimedi naturali ad azione antibatterica e batteriostatica, ed è molto efficace anche contro i funghi.

Il timolo compare, infatti, tra gli ingredienti di molti collutori disinfettanti, e prima della scoperta degli antibiotici, si usava sulle bende, per evitare l'infezione delle ferite. Si usa contro le infezioni respiratorie, nelle tisane, per gargarismi e suffumigi, ed è efficace per combattere le micosi che colpiscono le unghie.

L'infuso di timo contro la tosse - L'infuso è un eccellente rimedio balsamico e disinfettante, adatto quando si ha tosse, raffreddore, catarro o mal di gola, sia da bere, che per realizzare sciacqui e gargarismi. Per prepararlo, versa un cucchiaio di timo in una tazza di acqua bollente e lascia in infusione per 10 minuti, poi filtra. Aggiungi anche qualche scorzetta di limone biologico e un pezzetto di zenzero. Bevine 3 tazze al giorno. Con l'infuso più concentrato (2 cucchiai per 200 ml) puoi fare anche dei gargarismi per disinfettare gola e cavo orale.

Un antiparassitario naturale - Con il decotto di timo puoi prevenire l'attacco di parassiti, come pulci e pidocchi. Basta preparare un decotto concentrato, facendo bollire per 5 minuti 25 g di foglie e fiori di timo in 500 ml di acqua.
Filtra, lascia raffreddare e trasferisci il tutto in una bottiglietta spray, da spruzzare sulla pelle o sui capelli. È adatto anche per gli animali.

OTTIMO PER AROMATIZZARE I PIATTI

Il timo è una delle spezie più diffuse della cucina mediterranea e mediorientale, per aromatizzare carni, zuppe e stufati, ma anche pomodori e uova. Fresco o secco, si accompagna molto bene alle carni di agnello, maiale e vitello.
Ottimo sulle uova e nei formaggi, si usa anche per insaporire le minestre. Si può usare da solo, o abbinato ad altre spezie, di cui non copre l'aroma.

L'orto sul balcone

Finito di stampare nel mese di marzo 2016
per conto delle Edizioni Riza S.p.A.
da Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco sul Naviglio (MI)